

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Бологовская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 45/04 от 25.08.2024

**Программа по совершенствованию организации  
питания обучающихся  
в МОУ Бологовской СОШ**

## I. Общие положения

Программа по совершенствованию организации питания обучающихся разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания. Программа представляет собой объединённый замысел и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

## II. Целевой раздел

### 2.1. Актуальность программы.

Здоровое питание является одним из **базовых условий здоровья детей**, формирует **здоровые стереотипы питания**, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются **патологические пищевые привычки** - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает **риски формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета.**

Второй аспект проблемы - **недополучение детьми** на этапе роста и развития **необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов**, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей, в первую очередь это - **заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.**

В 2019 году Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ было введено **понятие здорового питания**, предусматривающее обязательность **реализации ряда принципов**, в том числе:

- 1) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов, пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками;
- 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) разнообразие меню;
- 4) оптимальный режим питания;
- 5) соблюдение санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- 6) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают **особую актуальность.**

## **2.2. Цель программы.**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

## **2.3. Задачи программы.**

1. Обеспечить горячим питанием все категории обучающихся.
2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи, профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.
3. Формирование у детей необходимых навыков обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

## **2.4. Целевая аудитория программы.**

### **Администрация:**

- организация питания обучающихся с учетом продолжительности пребывания обучающихся в школе, в соответствии с утвержденным меню;
- осуществление контроля за организацией питания в школе;
- анкетирование (мониторинг) «Удовлетворенность качеством питания в школе».

### **Педагогический коллектив (учителя-предметники, классные руководители):**

- обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- санитарно-гигиеническое просвещение.

### **Медицинские работники:**

- организация работы ученического и родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей, обучающихся;

### **Библиотекарь:**

- библиотечные уроки по ЗОЖ;
- выставки книг;
- творческие выставки обучающихся;

### **Советник по ВР:**

- организация дней здоровья;
- агитационно-разъяснительная работа с участием Совета старшеклассников
- подготовка буклетов, плакатов

### **Родители (законные представители) обучающихся:**

- организация контроля за питанием.

### **Работники школьной столовой:**

- составление рационального меню;
- осуществление контроля над качеством готовой продукции;
- обеспечение приема пищи обучающихся согласно графику питания.

## **2.5. Механизмы реализации программы.**

Программа реализуется в форме тематических классных часов, родительских собраний, иных организационных мероприятий, проводимые совместно с обучающимися и родителями.

## **III. Содержательный раздел**

### **3.1. Сроки и этапы реализации**

#### **1 этап - Базовый – 2 полугодие 2023-2024 учебного года:**

- планирование реализации основных направлений программы;

- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы;
- просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.

## **2 этап - Основной - 2024-2025 годы:**

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

## **3 этап - Заключительный - 2025 год:**

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

### ***3.1. Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты.***

1. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.
2. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
3. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
5. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.
6. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
7. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.

Программа предусматривает **комплексное рассмотрение вопросов здорового питания**, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения программы у обучающихся должны быть **сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.**

### ***3.2. Формы представления результатов Программы.***

Анализ результатов деятельности школы по реализации программы.

### ***3.3. Критерии оценки достижения результатов Программы.***

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

#### **1. Количественные показатели:**

- количество учеников, получающих горячее питание в школе;

#### **2. Качественные показатели:**

- наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
- отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
- сохранение процента охвата питанием школьников;
- условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
- уровень культуры питания учащихся;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;

### ***3.4. Управление программой***

Управление осуществляется администрацией школы.

#### IV. Содержание программы

##### 1. Организация и регулирование школьного питания.

Второе полугодие 2023-2024 учебного года

Мероприятия	Срок	Ответственные
<b>Родительский контроль за организацией горячего питания обучающихся</b>	еженедельно	Ответственный за питание в школе, кл. руководители, родители (законные представители)
<b>Изучение основных направлений Программы здорового питания</b>	март	учителя-предметники, кл.руководители, мед. работник,, библиотекарь, Советник по ВР, родители (законные представители)
<b>Пропаганда по совершенствованию горячего питания в школе:</b>  - обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ;  - проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся;	март-май	учителя-предметники, классные руководители, мед. работник, библиотекарь
<b>Включение в тематику род. собраний содержание о культуре правильного питания:</b>  - здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей.	апрель	кл. руководители, родители (законные представители)
<b>«Всемирный день здоровья» 7 апреля</b>  1. Фестиваль электронных презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание», демонстрация в рекреации 2 этажа.  2. Библиотечная выставка о здоровом питании.  3. Конкурс плакатов «Здоровое питание – залог здоровья»	первая неделя апреля	кл. руководители,библиотекарь, Советник по ВР
<b>Анкетирование «Удовлетворенность качеством питания в школе».</b> Предварительный мониторинг.	апрель	Администрация школы, обучающиеся, родители (законные представители)
<b>Цикл бесед «Разговор о правильном питании»</b>	май	кл. руководители, мед. работник

<b>Предварительный мониторинг. Анализ.</b>	май	Администрация школы, обучающиеся, родители (законные представители)
--	-----	---

### *2. Организация и регулирование школьного питания на 2024- 2025 учебный год*

<b>Мероприятия</b>	<b>срок</b>	<b>ответственные</b>
<b>Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году:</b> - ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание, графиком, режимом работы; - утверждение списка обучающихся на льготное питание.	август	директор, завхоз, заместитель директора по ВР, работники столовой, классные руководители
<b>Создание бракеражной комиссии</b>	сентябрь	директор
<b>Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»</b>	сентябрь	директор, заместитель директора по ВР
<b>Руководство организацией питания на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</b>	в течение года	Директор, завхоз, работники столовой, мед.работник
<b>Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе</b>	сентябрь	директор, заместитель директора по ВР
<b>Согласование примерного меню в соответствии с санитарными нормами</b>	сентябрь	Директор, работники столовой, мед.работник
<b>Организация контроля за ведением документации (журнал бракеража готовой продукции; журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; журнал контроля за исправностью холодильного оборудования)</b>	в течение года	завхоз, работники столовой, мед.работник
<b>Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению</b>	в течение года	Директор, работники столовой, мед.работник, ответственный за питание

### *3. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей*

<b>Мероприятия</b>	<b>срок</b>	<b>ответственные</b>
<b>Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания.</b>	сентябрь	заместитель директора по ВР, кл.руководители

<b>Включение в тематику род. собраний содержание о культуре правильного питания:</b> - здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей.		
<b>Проведение акции «Здоровое питание»</b>	сентябрь	заместитель директора по ВР, кл.руководители, Советник по ВР, библиотекарь
<b>Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»</b>	ноябрь, апрель	заместитель директора по ВР, классные руководители
<b>Размещение информации об организации питания на школьном сайте</b>	в течение года	ответственный за питание, администратор сайта школы
<b>Организация просвещения для классных руководителей:</b> - культура поведения учащихся во время приема пищи; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	заместитель директора по ВР, классные руководители

#### **4. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

<b>Мероприятия</b>	<b>срок</b>	<b>ответственные</b>
Неделя правильного питания (организация бесед, встреч, выставок, информационных стендов, подготовка информационных памяток)	сентябрь	заместитель директора по ВР, Советник по ВР, руководитель ШМО классных руководителей, классные руководители
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди учащихся.  Проведение классных часов по темам: - режим дня и его значение; - культура приема пищи; - пирамида здорового питания; - здоровое школьное питание; - здоровая еда для здоровых людей; - правильное питание - залог долголетия.	в течение года	заместитель директора по ВР, классные руководители, медицинский работник.

Конкурс рисунков среди учащихся начальной школы «Умные продукты», «Правила правильного питания» и т.п.	ноябрь	руководитель ШМО кл.руководителей начальной школы, кл руководители 1-4 кл.
Рекламная акция «Мы - за здоровое питание!»	ноябрь	руководитель ШМО кл.руководителей начальной школы, кл руководители 5-11 кл.
Фестиваль электронных презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание»	апрель	руководитель ШМО кл.руководителей начальной школы, кл руководители 5-11 кл.

### 5. Мониторинг реализации программы

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственные
Охват обучающихся горячим питанием	анализ результатов постановки на питание	ежедневно, ежемесячно	ответственный за организацию питания, классные руководители
Формирование у школьников навыков здорового питания	анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров	ежегодно	медицинские работники, классные руководители
Материальнотехническая база столовой	анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года	ежегодно	директор, завхоз
Качество организации питания (уровень удовлетворенности учащихся, родителей, организацией питания в школе)	анкетирование, опросы, посещение столовой, заседание комиссии из числа родителей (протокол)	Ежечетвертно, раз в полугодие	Заместитель директора по ВР, ответственный за питание, мед.работник

### 6. Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

<b>Биология</b>	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
<b>География</b>	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
<b>ИЗО</b>	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»



<b>Иностранный язык</b>	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
<b>История</b>	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
<b>Технология</b>	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
<b>Литература</b>	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А. Пушкин «Евгений Онегин», А. Толстой «Война и мир», Н. Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
<b>ОБЗР</b>	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
<b>Обществознание</b>	Обсуждения проблемы питания в обществе.
<b>Русский язык</b>	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
<b>Физика</b>	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
<b>Химия</b>	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма
<b>Информатика</b>	Чертеж пирамиды рационального питания

### **7. «Разговор о правильном питании» - классные часы по совершенствованию организации питания обучающихся**

**Цель** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **Тематика классных часов по совершенствованию организации питания обучающихся**

<b>1 – 4 классы</b>	<p><b>Разнообразиие питания:</b></p> <p>«Продукты полезные и вредные»;</p> <p>«Кто чем питается?!»</p> <p>«Витамины и их польза для нашего организма. Вкусная азбука»</p> <p>«Быстрое питание - скорое заболевание»</p> <p><b>Гигиена питания:</b></p>
---------------------	--

	<p>«Основы рационального питания»;</p> <p>«Режим питания»</p> <p><b>Рацион питания:</b></p> <p>«Из чего состоит наша пища»</p> <p>Обед без овощей – праздник без музыки»</p> <p>«Продукты на столе. Пищевые риски»</p> <p>«Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация»</p> <p><b>Культура питания:</b></p> <p>«Правила поведения в местах общественного питания»;</p> <p>Практикум «Культура поведения за столом»</p> <p>«На вкус и цвет товарищей нет»</p> <p>«День рождение».</p>
<p><b>5-11 классы</b></p>	<p><b>Разнообразие питания:</b></p> <p>«Потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах»</p> <p>«Важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития»</p> <p>«Принципы здорового питания»</p> <p>«Пищевая ценность продукта»</p> <p><b>Гигиена питания:</b></p> <p>«Основы рационального питания»;</p> <p>«Режим питания»</p> <p><b>Рацион питания:</b></p> <p>«Нездоровое пищевое поведение - риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения»</p> <p>«Влияние витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов»</p> <p>«Влияние микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов»</p> <p>«Вредными для здоровья компоненты питания. Сокращения их количества в ежедневном употреблении»</p> <p><b>Культура питания:</b></p> <p>«Правила поведения в местах общественного питания»;</p> <p>Практикум «Культура поведения за столом»</p> <p>«Кухни разных народов»</p>

	<p>«Кулинарное путешествие»</p> <p>«Как питались на Руси и в России»</p>
<p>На классных часах используются <b>разнообразные формы и методы</b>, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.</p>	

**Питание в столовой МОУ Бологовской СОШ**

**Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)**

**1. Класс, литера**

**2. Питаетесь ли Вы столовой?**

- а) да
- б) нет

**3. Если нет, то по какой причине (возможно несколько вариантов ответа)**

- а) Правильный рацион питания – не моё
- б) Не вкусно готовят
- в) Готовят нелюбимую пищу
- г) остывшая пища
- д) маленькие порции
- е) Другое \_\_\_\_\_

**4. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Затрудняюсь ответить

**5. Удовлетворяет ли Вас санитарное состояние школьной столовой?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Затрудняюсь ответить

**6. В школе Вы получаете:**

- а) горячий завтрак
- б) горячий обед (суп)
- в) горячий обед (второе)
- г) горячий обед (суп + второе)
- д) 2-х разовое горячее питание (завтрак и обед)
- е) не питаюсь

**7. Наедаетесь ли в школе?**

- а) да
- б) иногда
- в) нет

**8. Хватает ли продолжительности перемены для того, чтобы поесть в школе?**

- а) да
- б) нет

**9. Устраивает ли меню в столовой?**

- а) да
- б) нет
- в) иногда

**10. Считаете ли Вы питание в школе здоровым и полноценным?**

- а) да
- б) нет

**11. Ваши предложения по изменению меню:**

---

**12. Ваши предложения по улучшению питания в школе:**

---