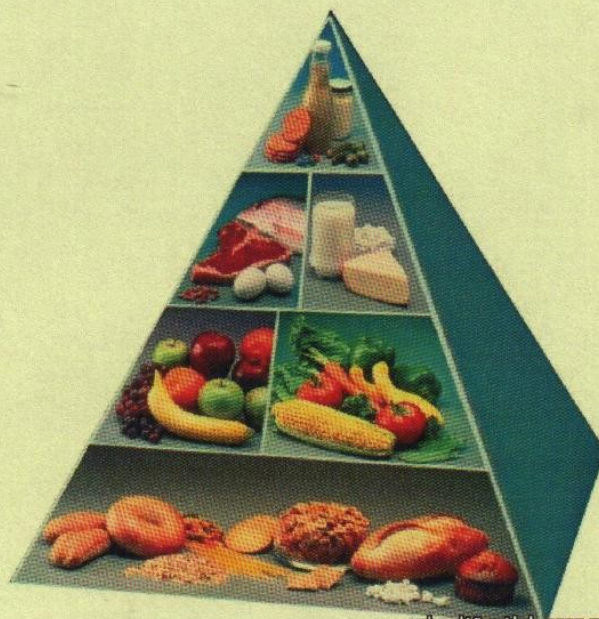


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Можарская средняя школа  
391892 Рязанская область, Сараевский район, с. Меньшие Можары, ул. Советская д.74.а, пом.2  
тел.(49148) 34230 e-mail [mozaru1984@yandex.ru](mailto:mozaru1984@yandex.ru) сайт <http://www.schoolmozaru.wmsite.ru>

«Утверждаю»  
Директор школы  
*В.В. Уланова*  
/В.В. Уланова/  
Приказ № *27/2* от *25.08.22*

## ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### «Питание - для здоровья!»



[school10ustlab.ucoz.ru](http://school10ustlab.ucoz.ru)

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
|--|--|
| <b>1. Наименование Программы</b>             | Программа «Питание -для здоровья!» на период с 2022 по 2026 гг.  |
| <b>2. Основание для разработки Программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция о правах ребенка.</li> <li>• Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>• Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>• СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li> <li>• Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</li> </ul>  |
| <b>3. Разработчики Программы</b>             | Администрация МБОУ Можарская средняя школы   |
| <b>4. Цель Программы</b>                     | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.  |
| <b>5. Основные задачи Программы</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>• гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>• пропаганда принципов здорового и полноценного питания; организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> </ul> |
| <b>6. Этапы и сроки реализации Программы</b> | <p>Программа реализуется в период 2022 - 2023 гг. в три этапа:</p> <p>I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2022 – 2026 г: реализация программы</p> <p>III этап – 2026г.: обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>  |
| <b>7. Объемы и источники финансирования</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства федерального бюджета</li> <li>• Средства регионального бюджета</li> <li>• Средства муниципального бюджета</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>8. Ожидаемые результаты</b><br/><b>9. реализации Программы</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>• обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>• сохранение и укрепление здоровья школьников;</li> <li>• обеспечение учащихся школы вторым завтраком;</li> <li>• улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;</li> </ul> |
|--|---|

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

***Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.***

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту, режим двигательной активности;
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха;
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания;
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски;
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда;
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства;
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства;
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

*«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»*, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"  
Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания» (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)
- СанПиН 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»
- СанПиН 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа **Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ Можарская средняя школа.

**Цель программы Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»**  
Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, обеспечение учащихся вторым завтраком.

#### **Задачи программы Школы здорового питания «Питание- для здоровья!»:**

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

#### **Программа школы здорового питания «Питание- для здоровья!»**

| №  | Основные мероприятия   | Срок исполнения   | Ответственные  |
|--|--|-------------------|----------------|
| <b><i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i></b> |  |                   |                |
| 1.   | Организационное совещание. Организация горячего питания школьников.<br>График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой. | сентябрь, декабрь | Администрация  |
| 2.   | Совещание с классными руководителями.<br>Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.                      | сентябрь, январь  | Директор школы |

|  |   |                  |  |
|--|---|------------------|--|
|  |   |                  |  |
| 3.   | Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях | сентябрь         | Сафрошкина Т.Ф. – зам. директора по УВР      |
| 4.   | Организация работы бракеражной комиссии по питанию за соблюдением качества и организацией школьного питания                               | в течение года   | Сафрошкина Т.Ф. – зам. директора по УВР      |
| 5.   | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок  | в течение года   | Сафрошкина Т.Ф. – зам. директора по УВР      |
| <b><i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i></b>   |   |                  |  |
| 1.   | Часы здоровья «Питание во благо»  | 1 раз в четверть | Ответственный за питание,                    |
| 2.   | Я здоровье берегу, сам себе я помогу»   | сентябрь         | Сафрошкина Т.Ф. – зам. директора по УВР      |
|  | « Я выбираю здоровый образ жизни»   | Ноябрь           |  |
|  | «Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи»  | декабрь          | Классные руководители, Учителя-предметники   |
|  | «Десять шагов здорового питания»  | февраль          |  |
|  | «Здоровое питание»  | апрель           |  |
|  | « Кушать подано: бутерброд»   | май              |  |
| 3.   | Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»  | Октябрь, май     |  |
| 4.   | Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»   | май              |  |
| 5.   | Классные часы в школе «Наше здоровье»   | в течение года   | Зам. директора по ВР                         |
| <b><i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i></b>   |   |                  |  |
| 1.   | Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»  | в течение года   | Заместитель директора по УВР Сафрошкина Т.Ф. |
| 2.   | Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома           | декабрь          | Администрация школы                          |
| 3.   | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»   | апрель           | Классные руководители                        |
| 5.   | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества  | Март             | Классные руководители                        |
| <b><i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i></b> |   |                  |  |
| 1.   | Работа по эстетическому оформлению  | В течение года   | Администрация школы                          |

|    |   |                |                     |
|----|---|----------------|---------------------|
|    | обеденного зала столовой  |                |                     |
| 2. | Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом | в течение года | Администрация школы |

**Мероприятия по организации  
контроля за качеством питания школы**

| <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки</b>    | <b>Ответственный</b>                  |
|---|-----------------|---------------------------------------|
| 1. Проверка десятидневного меню.  | Ежемесячно      | Ответственный за питание              |
| 2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции. | Ежемесячно      | Ответственный за питание              |
| 3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.     | Ежедневно       | Ответственный за питание              |
| 4. Организация просветительской работы.                                   | Октябрь, апрель | Зам.по УВР Сафрошкина Т.Ф., зам.по ВР |
| 5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.                      | Ноябрь          | Классные руководители                 |
| 6. Контроль за качеством питания.   | Ежедневно       | Зам.по ВР                             |
| 7. Проверка табелей питания.  | Ежемесячно      | Зам.по ВР                             |
| 8. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию                     | февраль, март   | Классные руководители                 |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся  
в МБОУ Можарская средняя школа**

| <b>Название мероприятия</b>                                      | <b>Форма проведения</b>      | <b>Сроки</b>             |
|--|------------------------------|--------------------------|
| Изучение уровня владения основами здорового питания              | Мониторинговое исследование  | Октябрь<br>май           |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень)            | Мониторинговое исследование  | Февраль-март<br>Март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного | Социологическое исследование | Декабрь<br>Май           |

|   |   |            |
|---|---|------------|
| питания.  |   |            |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей<br>Анкетирование учащихся | Апрель-май |

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.**

**1. Задачи администрации школы:**

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

**2. Обязанности работников столовой:**

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

**3. Обязанности классных руководителей:**

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

**4. Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5. Обязанности учащихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет.

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

- состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;



- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;

### **Заключение**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

Программа позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**к Программе «Питание-для здоровья!»**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**  
**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ☞ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ☞ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ☞ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).  
Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...  
Остановка!  
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

**Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### **Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.

**к Программе «Питание - для здоровья!»**

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Приложение № 2**

**2. Анкета для школьников  
«Завтракал ли ты?»**

| Вопрос  | Ответ |
|---|-------|
| Что ты ел сегодня на завтрак?   |       |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым?   |       |
| Твои любимые овощи?   |       |
| Какие овощи ты не ешь?  |       |
| Сколько раз в день ты ешь овощи?  |       |
| Любишь ли ты фрукты?  |       |
| Твои любимые фрукты?  |       |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты?   |       |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?                            |       |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?               |       |
| Считаешь ли ты, что твой вес<br>- нормальный<br>- избыточный<br>- недостаточный |       |

**Анкета для школьников  
«Чем я питался сегодня?»**

|                    | фрукты<br>и овощи | хлеб и<br>крупяные<br>изделия | мясо | молоко | прочее |
|--------------------|-------------------|-------------------------------|------|--------|--------|
| завтрак            |                   |                               |      |        |        |
| обед               |                   |                               |      |        |        |
| ужин               |                   |                               |      |        |        |
| легкие<br>закуски  |                   |                               |      |        |        |
| прочие<br>продукты |                   |                               |      |        |        |

**Анкета для родителей**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой?
4. Ваши предложения.