

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено Педагогическим
советом

Протокол №1 от 28.08.2019г

Согласовано с
Управляющим советом

Утверждено
Директор МБОУ «Кулаковская СОШ»
Т.Я.Грязнова
Приказ № от _____ 2019



**ПРОГРАММА
МБОУ «Кулаковская СОШ»
«ШКОЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
на период 2020-2025гг.**

**п.Кулаково
2019 г**

Программа "Школьное здоровое питание"

1. Паспорт программы

1. Наименование программы	Программа «Школьное здоровое питание» на период с 2020 по 2025 гг.
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Конвенция о правах ребенка. - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». - Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1. - СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» - СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» - Краевая программа развития образования.
3. Разработчик программы	Администрация школы
4. Основные исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители
5. Цель Программы	Обеспечение 100% -ного охвата школьников рациональным сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний
6. Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение доступности школьного питания - 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, повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе; - обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд; - совершенствование организации питьевого режима; - организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; - способствовать просвещению родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.
7. Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> - организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы; - методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом - работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся - укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей; - организация образовательно-разъяснительной работы

	<p>по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</p> <p>-обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям</p>
8. Этапы реализации Программы	<p>2019 г. – постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы</p> <p>2020-2025г.г. – реализация основных направлений деятельности по программе</p> <p>2025г. – мониторинг эффективности, анализ проблем , перспективное планирование на предстоящий период</p>
9. Объемы и источники финансирования	<p>Средства Регионального бюджета</p> <p>Средства бюджета муниципального образования</p> <p>Родительские средства</p> <p>Другие источники</p>
10. Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - наличие пакета документов по организации школьного питания; - 100%-ный охват детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - высокий уровень культуры приема пищи школьниками; - улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой; - приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.
11. Организация контроля за исполнением программы	<ul style="list-style-type: none"> - общественный контроль за организацией и качеством питания школьников; -создание бракеражной комиссии; - общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Управляющего совета школы; - информирование общественности о состоянии школьного питания через школьную газету и сайт школы; - информирование родителей на родительских собраниях.
Содержание Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Паспорт Программы 2. Актуальность проблемы 3. Характеристика Программы: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Цель Программы; 3.2. Задачи; 3.3. Ожидаемые результаты реализации; 3.4. Направления Программы; 3.5. Принципы построения программы 4. Характеристика ресурсов Программы: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Нормативно-правовые ресурсы; 4.2. Материально-техническая характеристика;

	<p>4.3. Кадровое обеспечение</p> <p>5. Механизм реализации Программы:</p> <p>5.1. Функциональные обязанности участников программы;</p> <p>5.2. Производственный контроль за организацией питания;</p> <p>5.3. Основные мероприятия Программы «Школьное здоровое питание»</p> <p>6. Целевые индикаторы и показатели;</p> <p>7. Система мониторинга за ходом реализации Программы</p>
--	---

2. Актуальность проблемы

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, фаст-фудов;
- однообразное питание;
- еда в сухом виде;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;

- малоподвижный образ жизни;

- вредные привычки

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта и других заболеваний.

Сегодня здоровье ребенка должно рассматривается не только как цель и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и снижением риска развития многих хронических болезней у взрослых.

Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

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.

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

Рацион питания учащихся соответствует примерному 10-дневному меню, которое составляется с учетом требований Роспотребнадзора. Постоянно проводится витаминизация блюд.

Питьевой режим в школе организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики и бутилированная вода.

В школе созданы следующие условия по организации питания учащихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая, работающая на продовольственном сырье и полуфабрикатах.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

Установлены раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды. Холодная и горячая вода, используемая в технологических процессах обработки пищевых продуктах и приготовления блюд, мытье столовой и кухонной посуды, оборудования, инвентаря, санитарной обработке помещений, соблюдения правил личной гигиены отвечает требованиям, предъявляемым к питьевой воде.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая и стеклянная посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из нержавеющей стали. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются современные средства дезинфекции. Перед входом в помещение столовой оборудовано место для мытья рук с электрополотенцем. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой.

При столовой имеется 1 обеденный зал. Зал оснащен удобной мебелью. В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе обеспечиваются горячим питанием дети из малообеспеченных семей, состоящих на учете в органах социальной защиты населения, также организовано горячее питание за счет родительских денег.

Учащиеся посещают столовую организованно в течение 3-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

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

Большую работу по сохранению здоровья учащихся проводит педагогический коллектив школы. В школе много делается по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, что включает в себя ряд мероприятий, направленных на формирование навыков здорового образа жизни детей и подростков, вопросам культуры питания и его организации.

В начале каждого нового учебного года планируется работа по данному направлению среди педагогов (классных руководителей, педагога-психолога), учащихся школы, организовывается работа по улучшению материально-технической базы школьной столовой, расширению форм услуг для учащихся, а также проводится организационно-аналитическая работа.

На первых, в учебном году, родительских собраниях вопрос организации питания один из самых важных. Для родителей проводится анкетирование, с целью выяснения качества организации питания в школе, удовлетворенности санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи.

Вопросы работы школы по улучшению питания учащихся, рассматриваются на административных советах, совещаниях при директоре, совещаниях классных руководителей, классных часах и родительских собраниях.

Оценку качества готовых блюд проводит ежедневно фельдшер школы, результат бракеража регистрируется в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции» в соответствии с рекомендуемой формой.

В течение учебного года в классах организуются классные часы по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Витамины – наши друзья», викторины «Питание и твое здоровье», утренники «Путешествие в страну питания», беседы «Правила поведения за столом», конкурсы газет и рисунков «О вкусной и здоровой пище», «Азбука здорового питания». В рамках программы предмета ОБЖ проводятся уроки о правильном и здоровом питании. В межсезонье с целью профилактики заболевания гриппом, ОРЗ и ОРВИ учащиеся получают витаминизированные третьи блюда..

Школа ведет на протяжении длительного времени целенаправленную работу по повышению охвата учащихся горячим питанием.

Анализ охвата горячим питанием показывает, что постоянная совместная работа педагогического коллектива, родителей, работников школьной столовой дает положительный результат.

3. Характеристика программы

3.1. Цель программы: Обеспечение 100%-ного охвата школьников рациональным сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

3.2. Задачи:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;

- 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;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста;
- совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации.

3.3. Ожидаемые результаты реализации;

1. Пакет документов по организации школьного питания;
2. 100%-ный охват детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
3. Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
4. Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
5. Высокий уровень культуры приема пищи школьниками;
6. Улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой;
7. Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.

3.4. Направления Программы

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы;
2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом;
3. Рациональная организация питания в школе;
4. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой;
5. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
6. Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

3.5. Принципы построения Программы

1. Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения;
2. Психологическим особенностям учащихся; научная обоснованность питания детей;
3. Практическая целесообразность;
4. Необходимость и достаточность предоставляемой информации;
5. Контролируемость и чувствительность к сбоям

4. Характеристика ресурсов Программы:

4.1. Нормативно-правовые ресурсы документы:

1. Нормативно- методические ресурсы

- действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к образовательной организации, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);

- технические регламенты на закупаемые, реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;
- нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
- локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

2. Технические документы:

- техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты, технические условия, сборники технологических нормативов) на изготавливаемую кулинарную продукцию – готовые блюда и кулинарные изделия и их полуфабрикаты;

- прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

3. Рацион питания обучающихся, воспитанников, согласованный в установленном порядке с органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

4. Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность работников (приказы, положения, должностные инструкции).

5. Договоры или контракты (государственные контракты) с поставщиками товаров и услуг:

- с поставщиками продовольственных товаров (при самостоятельной организации питания образовательным учреждением),

- на поставку воды питьевой, расфасованной в емкости, для организации питьевого режима обучающихся и воспитанников;

- на поставку моющих и дезинфицирующих средств;

- на проведение дезинсекции и дератизации;

- с медицинским учреждением (в договоре должны детально регламентироваться функции медицинского работника образовательного учреждения по осуществлению контроля за питанием обучающихся, воспитанников);

- на вывоз твердых бытовых отходов;

- на осуществление работ по производственному контролю со сторонними организациями (включая лабораторно-инструментальный производственный контроль).

6. Документация по бюджетному учету, в том числе меню-требования (форма ОКУД 0504202) и накопительная ведомость по расходу продуктов (форма ОКУД 0504037).

7. Документы количественного учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).

8. Документы (заверенные копии), подтверждающие качество и безопасность на получаемые (закупаемые) пищевые продукты: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).

9. Документы, подтверждающие качество и безопасность оборудования, посуды, упаковочных и др. материалов, контактирующих с пищей: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для материалов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации.

10. Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия); инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.

11. Эксплуатационная документация (инструкции и руководства по эксплуатации) на торгово-технологическое, холодильное, весоизмерительное и прочее оборудование.

12. Документация в системе производственного контроля за соблюдением санитарного

законодательства, качеством и безопасностью пищевых продуктов, в том числе: - документация, регламентирующая порядок структуру и функции в системе производственного контроля и ее элементов, а также порядок его осуществления (программа производственного контроля, приказы, положения и т.п.);

- документы, содержащие собственно результаты производственного контроля, то есть учетная документация – обычно это различные журналы, графики, ведомости, а при наличии технической возможности – база данных специальной автоматизированной информационной системы (АИС); - отчетная документация, предназначенная для руководителя и стороннего пользователя, в том числе: докладные записки и аналитические отчеты.

13. Документы с информацией для потребителей:

- ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи);

- информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.

14. Инструкции, извлечения из документов и рабочие экземпляры документов для размещения непосредственно на рабочих местах.

15. Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации

4.2 Материально-техническая характеристика;

Материально-техническая характеристика школьного пищеблока

Большинство оборудования отечественного производства образца 2008 года

В структуре оснащения ШП преобладает следующее оборудование:

- тепловое;
- холодильное;
- нейтральное;
- моечное;
- механическое.

4.3. Характеристика пищеблока общеобразовательного учреждения:

Набор помещений	Площадь	Перечислить оборудование				Отсутствует необходимое оборудование (указать)
		Технологическое (плиты, моечные ванны и пр.)	Холодильное (наименование кол-во единиц)	Наличие раковин для мытья рук	Иное оборудование (указать)/ кол-во посадочных	
Обеденный зал	107квм			Перед входом в обеденный зал	1. Стол для столовой - 15 шт. 2. стулья - 100 шт.	Рукосушитель электрический 3 шт.
Горячий цех		1. Плита электрическая ПЭП 0,48 М - 2шт. 2. Микроволновая печь DAEWOO KOR-5 - 1шт			1. Стол разделочный - 2шт. 2. Стеллаж СК Э - 2 шт 3. Машина	

		3.стол – 1 шт. 4.Шкаф электрический ШЭ- 3Ж -1 шт. 5.СковородаСЭС М- 0,25ЛЧ-1шт. 6. Холодильник Бирюса135L- шт. -1шт.			универсальная УКМ-06-1шт.	
Моечная кухонной посуды		1. Водонакопитель горячей воды «Аристон»-1 шт.. 2.3-х секционная ванна для мытья столовой посуды .2-х секционная ванна для мытья стеклянных и столовых приборов -2 шт.				
Кладовая суточного запаса		Ларь морозильный ЛН-400-1 шт	1Холодильный шкаф POLAR-1шт / 2005г 2 Холодильник Бирюса135L-шт. -1шт.			

4.4.Кадровое обеспечение

№	должность	образование
1	Повар-бригадир	среднее
2	повар	среднее специальное
3	кухонный рабочий	среднее

6.Механизм реализации Программы

5.1 Функциональные обязанности участников программы:

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания; Организация питания школьников;

Обеспечение порядка в столовой;

Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

Контроль рубрики на сайте школы «Режим питания в школе».

2. Обязанности работников столовой:

Составление меню рационального питания на день и перспективного меню;
 Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
 молока и молочной продукции.

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
 Использование современных технологий 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:

Привитие навыков культуры питания в семье;

Выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в
 семье.

5. Обязанности обучающихся:

Соблюдение правил культуры приема пищи;

Дежурство по столовой;

Участие в выпуске тематических газет; конкурсах, смотрах, по теме «Здоровое питание»

5.2. Производственный контроль за организацией питания:

1.	Контроль за формированием рациона питания	директор школы, медработник ежедневно
2.	Входной производственный контроль	директор школы, медработник ежедневно использование лабораторно-инструментальных методов
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	директор школы, медработник школы ежедневно
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Государственная ветеринарная служба; ФС по ветеринарному и фитосанитарному контролю; ТОУФС Роспотребнадзор;
5.	Контроль технологических процессов	медработник
6.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	медработник использование лабораторно-инструментальных методов
7.	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками	медработник ежедневно, прохождение медицинских осмотров ежегодно
8.	Приемочный производственный контроль	медработник, бракеражная комиссия ежедневно
9.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор, классные руководители ежедневно

5.3. Основные мероприятия Программы «Школьное здоровое питание»

I направление Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы;		
Мероприятия	ответственные	Ожидаемый результат

1.Организационные совещания – порядок приема учащихся завтраков и обедов; - оформление документов и постановка на бесплатное на питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой	Директор школы Зам.директора по ВР	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля. Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.
2.Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»	Классные руководители Зам.директора по ВР	Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания
3.Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Директор школы	Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
4.Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время. Освещение вопросов питания на сайте школы	Ответственный за сайт	
5. Заседание Управляющего совета по организации питания с приглашением классных руководителей 1 –11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Директор школы Председатель Управляющего совета	
5.Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	Директор школы	
7.Совещание педагогического коллектива «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»	Директор школы	
8.Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	Директор школы медработник	
2 направление Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом		
1.Организация консультаций для классных руководителей 1 - 4, 5 - 8, 9 -11 классов: -работа по выявлению малообеспеченных и социально незащищенных учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус; - культура поведения учащихся во время приема пищи; -соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	Медработник Классные руководители	Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников. Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания

2.Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Зам.директора по ВР	Работа школьных СМИ: выпуск информационных бюллетеней, буклетов. Оформление страницы на сайте школы «Правильно питание»
3 направление Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся		
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» -«Режим дня и его значение»; -«Культура приема пищи»; - «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; - «Я выбираю здоровый образ жизни» - «Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи»; -«Десять шагов здорового питания» -«Здоровое питание»; - «Кушать подано: бутерброд»; -«Удивительное превращение пирожка».	Зам директора по ВР, Классные руководители, Учителя-предметники, Ответственный по питанию	Сформированная позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся.
2.Уроки здоровья: - "Плох обед, если хлеба нет", - "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты", - "Путешествие по музеям напитков". - "Молоко – волшебный дар" и др		Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%
3.Конкурс газет, плакатов среди учащихся 3 – 7 классов «О вкусной и здоровой пище».Выставка тематических рисунков		
4. Реализация программы «Разговор о правильном питании», «Формула правильного питания», «Две недели в лагере здоровья» (1 – 6 классы)		
5.Конкурс проектов «Кулинарное путешествие»		
6.Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время		
7.Интегрированные уроки по рациональному питанию в рамках учебного процесса.		
4 направление: Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.		
1. Родительский всеобуч. Вопросы для проведения родительского всеобуча, посвященного проблеме правильного питания школьников для обсуждения следующие вопросы: - Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка. - Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании. - Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд.	Зам.директора по ВР, классные руководители Психолог, медработник	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.

<ul style="list-style-type: none"> - Принципы рационального питания. - Правила построения меню и выбора блюд. - Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. - Питание и болезни. - Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы — начало весны). 		<p>Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей</p>
<p>2. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам школьного питания для педагогов и родителей</p>	<p>Зам.директора по ВР</p>	
<p>3. Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»</p>	<p>Зам.директора по ВР Психолог</p>	
<p>4. Подготовка памяток для родителей по теме: «Чтобы дети были здоровыми»</p>	<p>Классные руководители</p>	
<p>5. Анкетирование учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Качество школьного питания - По вопросам организации питания. 	<p>Психолог</p>	
<p>5 направление: Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</p>		
<p>1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой</p>	<p>Администрация школы</p>	<p>Текущий и капитальный ремонт систем обеспечения, помещений пищеблока и столовой Приобретение и установка современного энергосберегающего технологического и холодильного оборудования для пищеблока Приобретение - мебели для обеденного зала столовой - кухонного инвентаря и посуды. Ремонт полов в пищеблоке.</p>
<p>2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания</p>	<p>Повар-бригадир</p>	<p>Расширение ассортиментного перечня блюд 2. Использование современных технологий приготовления пищи 3. Внедрение новых форм организации питания: - «Щадящее питание»; - «Витаминный стол».</p>
<p>6 направление: Рациональная организация питания в школе</p>		
<p>1. Производственный и общественный контроль на всех этапах приготовления продукции; 2. Витаминизация блюд 3. Организация питьевого режима;</p>	<p>Директор школы, повар бригадир медработник</p>	<p>Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании.</p>

4. Йодирование еды и пищи 5.Обучение персонала санитарному минимуму.		Отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания
---	--	--

6. Целевые индикаторы и показатели

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного питания	Системный пакет документов
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием не менее 100 %
оснащение пищеблока современным оборудованием	<p>Оснащенность пищеблока не ниже 90 % от нормативных требований</p> <p>Что даст новое оборудование?</p> <p>рациональное использование времени поваров, трудовых затрат и средств (время приготовления пищи сокращается в 1,5-2 раза);</p> <p>30% экономится производственной площади горячего цеха;</p> <p>стабильное качество готовых блюд, при этом возможно приготовление не только горячих блюд, но и выпекание хлебобулочных и кондитерских изделий;</p> <p>возможность одновременного приготовления разных блюд без потери их качества;</p> <p>минимальные потери при приготовлении и хранении, при этом существенно возрастает сохранность витаминов и минеральных веществ;</p> <p>экономия потребления электричества и воды составляет, по меньшей мере, 30%;</p> <p>сокращение расходов на дополнительное оборудование и инвентарь (от сковородок до соответствующих) - до 50%;</p> <p>сокращение потери веса блюд при приготовлении (и соответственно возможное получение большего количества порций при одинаковом количестве продуктов) - до 50%;</p> <p>сокращение времени простоя оборудования (до 80%);</p> <p>улучшение условий труда и безопасности рабочего места;</p> <p>удобное внутрицеховое перемещение полуфабрикатов и готовой продукции;</p> <p>максимальная гигиеничность, быстрая чистка оборудования;</p> <p>уменьшение влияния на окружающую среду (сброс чистой воды, меньше чистящих средств, никакого масла).</p>
Наличие предписаний со стороны Роспотребнадзора	Отрицательная динамика или отсутствие предписаний Роспотребнадзора
Для учащихся с алиментарно-зависимыми заболеваниями от общего количества	Отрицательная динамика заболеваемости
Число работников школьных столовых других специалистов, ответственных за организацию питания, повысивших квалификацию	Позитивная динамика уровня повышения квалификации
Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания в ОУ	Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания

Наличие форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания (телефон доверия, размещение материалов на сайт, публикации в СМИ)	Активное использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания: – число публикаций, репортажей в СМИ; – число материалов, размещенных на сайте и т.п.
--	---

7. Система мониторинга за ходом реализации программы «Здоровое школьное питание»

Направление мониторинга	Методы мониторинга	Оформление результатов мониторинга	Место представления результатов
Организация и регулирование школьного питания	Оценка охвата питанием	Справка	Административное совещание
	Анкетирование родителей учащихся	Справка, обсуждение с родителями	Родительские собрания
	Анкетирование учащихся	Анализ анкет	Административное совещание
	Лабораторные исследования	Акт по результатам лабораторного исследования	Административное совещание
	Опрос специалистов межведомственных организаций	Решение санитарно-противоэпидемиологической комиссии	Санитарно-противоэпидемиологическая комиссия
Модернизация и укрепление материально-технической базы пищеблоков	Обследование пищеблока ОУ муниципальной комиссией,	План ремонтных работ	План работ по подготовке пищеблока к учебному учебному году
	Обследование пищеблоков комиссией по приемке ОУ к новому учебному году	Акт приемки ОУ к началу нового учебного года	Административное совещание
	Обследование технологического оборудования	Справка о технической исправности технологического оборудования	Подготовка материалов к новому учебному году ТО УФС Роспотребнадзора
	Аудит материально-технической базы, сбор и анализ отчетных документов о техническом состоянии оборудования	Паспорт пищеблока ОУ	
	Учет приобретенного технологического оборудования	Постановка на балансовый учет	Использование информации в ежегодном публичном докладе
Кадровое обеспечение	Анализ уровня повышения квалификации руководителей, специалистов и	Справка по результатам анализа	Административное совещание

	персонала школьных столовых по вопросам организации школьного питания		
	Анализ прохождения гигиенической аттестации работников пищеблока	Утвержденные ФГУЗ списки обученных	ТО УФС Роспотребнадзора
Система просветительской работы	Наблюдение за организацией работы по пропаганде здорового питания в СМИ	Информационно-аналитическая справка	Административное совещание
	Диагностика заболеваемости учащихся	Карта оценки здоровья школьников	Заседание ШМО классных руководителей. Родительские собрания по параллелям

8. Заключение

Содержание программы 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.

Приложения:

Приложение 1.

ИНСТРУКЦИЯ

по организации дежурства учащихся по столовой в школе

1. Общие требования.

1.1. К дежурству по столовой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Дежурные учащиеся приходят в обеденный зал за 15 минут до начала первого приёма пищи и заканчивают дежурство по окончании уборки столов после обеда групп продленного дня.

1.3. Перед началом работы тщательно вымыть руки с мылом, на рабочем месте следует находиться в чистой одежде и обуви, волосы должны быть убраны под косынку.

1.4. При появлении признаков простудных заболеваний или кишечной дисфункции сообщить дежурному учителю и обратиться в медпункт школы.

2. Требования безопасности перед началом работы.

2.1. Проверить чистоту рук: отсутствие порезов, нагноений, ожогов; показать медсестре: ногти, которые должны быть коротко острижены, без покрытия лака.

2.2. Проверить, не скользит ли подошва обуви по поверхности пола.

2.3. При работе дежурных поверхность пола должна быть сухой.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. Категорически запрещается привлекать детей к переносу подносов с горячими блюдами: супом, напитками.

3.2. Запрещается допускать детей к работе посудомоечной машины.

3.3. После посещения туалета тщательно мыть руки с мылом, желательно дезинфицирующим средством. Санитарную одежду перед посещением туалета необходимо снять и повесить в отведенном месте.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении признаков плохого самочувствия прекратить дежурство и сообщить об этом дежурному учителю или отправиться в медпункт.

4.2. При получении травм различного рода немедленно сообщить об этом дежурному учителю и отправиться в медпункт.

5. Требования безопасности в ходе работы.

5.1. Протирать столы, после приёма пищи учащихся, необходимо чистой тряпкой смоченной в специальном растворе.

5.2. После каждой уборки столов и посуды тщательно вымыть руки с мылом.

5.3. По окончании дежурства снять санодержку и повесить в специально отведенное место.

Приложение 2.

Анкета для родителей 1.

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)

- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)

- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)

- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)

- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от

самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
продукты				
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4. Творог/творожки, блюда из творога				
5. Свежие фрукты				
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7. Хлеб, булка				

8. Мясные блюда				
9. Рыбные блюда				
10. Яйца и блюда из яиц				
11. Колбаса/сосиски				
12. Чипсы				
13. Сухарики в пакетиках				
14. Бутерброды				
15. Леденцы				
16 Шоколад, конфеты				
17. Пирожные/торты				
НАПИТКИ				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для родителей 2.

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?

5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Анкета для родителей 3.

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

Анкета для родителей 4.

№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1.	Мой ребенок каждый день ест сырые овощи и фрукты		
2.	Ежедневно кушает 4-5 раз в день		
3.	Перерывы между едой не более 3-4 часов		
4.	Кушает в одно и то же время		
5.	В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношении : 1:1:5		
6.	Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию		
7.	Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7-10 минут после еды		
8.	Мой ребенок ужинает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр		
9.	Мой ребенок ужинает не менее за 2,5-3 часа до сна		
10.	На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда		

Анкета для родителей 5.

№ п/п	Вопрос	да	нет
1.	Как вы думаете, зависит ли будущее вашего ребенка от его здоровья?		
2.	Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы - заниматься спортом - правильно питаться - вести активный образ жизни - вести здоровый образ жизни - - следить за своим здоровьем -жить без вредных привычек		
3.	Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?		
4.	Знаете ли вы, что значит «правильное питание»?		
5.	А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?		

6.	Хотели бы Вы, чтобы ребенок побольше узнал о правильном питании на занятиях в школе?»		
7.	Хотели бы Вы, быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы «Разговор о правильном питании»?»		

Приложение3.

Анкета для учащихся 1.

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да, 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для учащихся 2.

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?

3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Анкета для учащихся 3: «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для учащихся 4.

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
 - Фрукты
 - Орехи
 - Бутерброды
 - Чипсы
 - Шоколад/конфеты
 - Булочки/пирожки
 - Печенье/сушки/пряники/вафли
 - Другие сладости
 - Другое
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
 - Побегать, попрыгать
 - Поиграть в подвижные игры
 - Поиграть в спокойные игры
 - Почитать
 - Порисовать
 - Позаниматься спортом
 - Потанцевать
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:
 - Обычная негазированная вода
 - Молоко
 - Кефир
 - Какао
 - Сок
 - Кисель
 - Сладкая газированная вода
 - Морс
 - Минеральная вода

Направление деятельности в системе работы учителей-предметников.

Примерное содержание тематических уроков по пропаганде здорового питания в рамках различных учебных предметов в МБОУ РСОШ имени героя Советского Союза Ф.Тюменцева

Предмет	Содержание занятия
Биология	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
География	<ul style="list-style-type: none"> • Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	<ul style="list-style-type: none"> • Рисунок «Моё меню».
Иностранный язык	<ul style="list-style-type: none"> • Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	<ul style="list-style-type: none"> • Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. • Обучение правилам этикета.
Литература	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин, Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
ОБЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение проблемы питания в обществе. • Ролевая игра «Суд над фаст-фудом».
Русский язык	<ul style="list-style-type: none"> • Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	<ul style="list-style-type: none"> • Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики заболеваний.
Химия	<ul style="list-style-type: none"> • Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. • Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	<ul style="list-style-type: none"> • Чертёж пирамиды рационального питания.

**Направления деятельности в системе воспитательной работы
и работе классных руководителей**

**Реализация программы «Школьное здоровое питание»
на уровне начального общего образования**

Класс	Работа с учащимися	Работа с родителями	Социум
1	-организация правильного питания первоклассников. -Кл.час «Витамины» -организация правильного питания первоклассников. - выставка рисунков на тему «Полезные продукты»	- Род.собрание «Здоровая пища для всей семьи» -Подготовка памяток для родителей по теме - подготовка памяток для родителей по сохранению здоровья детей. - игра «Будьте счастливы»	Выступление медработника о роли родителей в организации питания первоклассника
2	-Кл.час «Природные часы» -Кл.час «Как следует питаться». -Игра «Юный кулинар». - Кл.час «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть»	-Рекомендации родителям «Советы доктора Айболита: питаемся правильно». - Род. собрание «Правильное питание-условие здоровья» - Круглый стол «Клуб любителей чая»	Выступление медработника на родительском собрании «Профилактика нарушения обмена веществ»
3	- Кл.час «Золотые правила питания». - Анкетирование детей «Правильно ли мы питаемся?»	- Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье». - Практикум для родителей (Игра: «Корзина правильного питания»).	Беседа медработника с учащимися о пользе витаминов.
4.	- Подготовка памяток для детей «Основные правила рационального питания». - Кл.час «Здорового аппетита!». - игра КВН «Питаемся правильно» - Конкурс пословиц о продуктах питания. - Викторина «Овощи и фрукты – главные продукты».	- Анкетирование родителей по проблеме здорового питания. - Конкурс «Самый полезный салат». - Подготовка памяток-таблиц для родителей «Продукты, богатые белками, жирами, углеводами». - Анкетирование родителей по проблеме здорового питания.	Беседа старшеклассников о правильном питании.

Как следует из данных таблиц, обучение рациональному питанию школьников должно и может проводиться на всём протяжении пребывания детей в школе. Подобные программы не могут быть разовыми акциями, за исключением случаев проведения специальных игр, викторин и т.д. но и в этом случае происходит совпадение тематик разовых акций с общей воспитательной работой школы по формированию у детей и подростков навыков рационального питания.

Кроме того, для реализации программы необходимо:

- Использовать научные работы учащихся по вопросам укрепления здоровья, организации правильного питания.

- Из числа учащихся создать лекторские группы по вопросам культуры питания и здорового образа жизни.
- Вести пропаганду здорового питания на родительских собраниях. Проводить общешкольные родительские собрания, разработать тематику бесед для детей и родителей «Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья».
- Проводить презентации классных собраний на тему «Рациональное питание» в начальной школе.
- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций).
- Направления деятельности администрации совместно с врачами и работниками столовой.
- Проводить дни здоровой пищи, с приглашением родителей с целью проведения дегустации школьных блюд.
- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
- Проводить ежемесячный мониторинг по организации питания в классах.
- Обеспечить качественное, сбалансированное питание детей.
- Организовать диетическое питание учащихся.
- Вести строгий учёт детей по группам здоровья, с учётом которых и организовать питание.
- Организовать питьевой режим в школе.
- Проводить общешкольные родительские собрания, совместно разработать тематику бесед для детей и родителей «Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья».