

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СУДЖАНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

МКОУ «ЧЕРКАССКОПОРЕЧЕНСКАЯ СОШ»

"Ешь правильно - лекарство не надобно!"

*Программа организации здорового школьного
питания.*



Черкасское Поречное

2023 г.

*В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
В день раз иль два питаться должен ты.
В дни жаркие, считаю, будьте мудрым,
Горячей пищей насыщайтесь утром.
Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдет еда.
В компании приятной честь по чести
Есть следует в уютном чистом месте.
Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно в свой черед.*

Авиценна

ИНФОРМАЦИЯ О ШКОЛЕ.

Наименование ОУ	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа Суджанского района Курской области»
Адрес	307832, Курская область, Суджанский район, с. Черкасское Поречное, ул. Выгонок-2, д.9
e-mail	Sudjansk496@mail.ru
http	Sud-cher.gosuslugi.ru
Телефон	8(47143)3-21-44
Директор	Воронцовская Марина Николаевна

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование программы	«Ешь правильно – лекарство не надобно!». <i>Программа организации здорового школьного питания в МКОУ «Черкасскопореченская СОШ»</i>
Сроки и этапы реализации программы	2023-2026 годы
Основания для разработки программы	<ol style="list-style-type: none">1. Закон РФ «Об образовании».2. РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организаций Курской области утвержденный приказом Министерства образования и науки Курской области от 01.03.2023 № 1-382.3. Устав МКОУ «Черкасскопореченская СОШ».4. Договор с ИП М.А.Попов об организации питания в школе.5. Положение об организации питания в МКОУ «Черкасскопореченская СОШ».6. Приказы об организации питания в школе на 2023-2024 учебный год.7. Функциональные обязанности ответственного по школе за организации питания.8. Функциональные обязанности классного руководителя по организации питания обучающихся.9. Приказ об утверждении списка обучающихся, представленных на льготное

	<p>питание.</p> <p>10. Журнал учета всех групп питающихся в школе.</p> <p>11. Табель посещаемости.</p> <p>12. Протоколы заседания педагогического совета учреждения, родительского комитета по вопросам организации питания.</p>
--	--

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности системы школьного питания.

Задачи программы:

- Способствовать повышению качества питания участников образовательного процесса.
- Совершенствовать материальную базу, использовать современное технологическое оборудование.
- Повышать долю участников образовательного процесса, получающих горячее питание.
- Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
- Формировать культуру питания и самообслуживания.

Источники финансирования.

1. Средства муниципального и регионального бюджета.
2. Внебюджетные источники (родительская плата за завтраки и обеды).

Основные направления деятельности школы по реализации программы.

1. Укрепление и модернизация материально-технической базы помещений пищеблока.
2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
3. Создание благоприятных условий для организации полноценного качественного питания участников образовательного процесса.
4. Развитие новых прогрессивных форм обслуживания, повышение культуры обслуживания.
5. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.
6. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися.
7. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников.

Ожидаемые результаты.

- ✓ Повышение качества питания участников образовательного процесса.
- ✓ Обеспечение сбалансированности и безопасности меню.
- ✓ Совершенствование материальной базы, использование современного высококачественного оборудования.
- ✓ Повышение доли участников образовательного процесса, получающих горячее питание.
- ✓ Снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ.

Организация контроля за исполнением программы.

Администрация МКОУ «Черкасскопореченская СОШ», общешкольный родительский комитет МКОУ «Черкасскопореченская СОШ».

Актуальность программы.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников приобретает все более серьезное значение. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Здоровье учащихся катастрофически ухудшается. И одним из главных факторов этого негативного процесса является отсутствие нормальной

системы питания в общеобразовательных учреждениях. По свидетельству специалистов, при поступлении в школу имеет различные заболевания каждый десятый ребенок, при выпуске все наоборот: лишь каждый десятый не имеет отклонений по здоровью. И наряду с нарушениями опорно-двигательного аппарата значительное место занимают заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

Организация полноценного горячего питания является сложной задачей. Одним из важнейших звеньев служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ.

В муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа» обучается 80 учащихся и работает 20 педагогов. В настоящее время вопросы школьного питания в школе постоянно находятся в центре внимания. В 2023-2024 учебном году в школе питается 92% обучающихся.

Столовая имеет 60 посадочных мест, необходимо оснащение новым технологическим оборудованием для приготовления школьных обедов на 100%. Средняя стоимость завтрака в 2023 году составила 15 рублей, обеда – 46 рублей.

По данным анкетирования учащихся, родителей, администрации негативное воздействие на организацию питания школьников оказывают следующие факторы:

- слабые знания о правильном питании среди родителей и учащихся;
- низкая культура питания;
- несоблюдение норм сбалансированного питания из-за отсутствия возможностей у многих родителей оплачивать питание в полном объеме.

Решение перечисленных проблем требует комплексного системного подхода. Развитие системы школьного питания должно осуществляться через государственное регулирование этой сферы. Необходимо организовать работу по координации деятельности среди учащихся, родителей, администрации, управления образованием и других ведомств, участвующих в обеспечении школьного питания.

Основные этапы реализации программы.

1. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЭТАП (январь 2023- март 2023 года)

Цель: Получение информации о положении дел и ее анализ.

2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (апрель-май 2023 года)

Цель: Создание условий для реализации программы.

3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ЭТАП (2023-2026 учебный год)

Цель: Реализация программы в практике работы школы. Сравнение результатов с ожидаемыми. Внесение корректив в программу.

4. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП (сентябрь-декабрь 2025-2026 учебного года).

Цель: Подведение итогов реализации программы.

5. СТАБИЛИЗАЦИОННО-ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП (январь-май 2025-2026 учебного года).

Цель: Закрепление позитивных результатов, определение дальнейшей перспективы работы школы в организации здорового питания.

Программные мероприятия.

Для достижения целей и решения задач Программы предусматривается осуществление мероприятий по следующим основным направлениям.

Развитие материально-технической базы школьного пищеблока.

При повышении охвата школьников горячим питанием значительно увеличилась степень эксплуатации технологического оборудования пищеблока. Приобретение современного технологического оборудования обеспечит полноценное и качественное питание.

Обеспечение качественного сбалансированного питания. Необходимо выполнение требований к школьному рациону, который должен состоять из горячего завтрака, обеда и составлять 15% завтрак и 45% - обед от суточной потребности в энергии и пищевых веществах соответственно. Завтрак и обед в школе в сумме по энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов должны составлять 55-60% от рекомендуемых суточных физиологических норм потребления. В рацион должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, он должен быть дифференцирован по своей энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста (группы 7-11 и 12-18 лет).

Необходимо восполнять дефицит витаминов и других микроэлементов в школьном питании учащихся за счёт корректировки рецептуры и технологии приготовления пищи, обеспечить всех школьников одноразовым сбалансированным горячим питанием по рационам, обогащённым витаминами и микроэлементами, удовлетворить потребности детей и подростков в двухразовом питании по полностью сбалансированным рационам, изыскать источники снижения затрат на производство и реализацию школьного питания, позволяющие обеспечить детей из многодетных и социально незащищённых семей полноценными горячими бесплатными завтраками, обедами, а также значительно расширить охват платным горячим питанием учащихся, не относящихся к льготным категориям, платным питанием за счёт средств родителей.

Улучшение профессионально-кадрового состава школьной столовой.

На сегодняшний день штат школьного пищеблока составляет 2 человека. Уровень профессиональной подготовки специалистов высокий. Специальное образование имеют 2 человека. Необходимо создание территориальной опорной базы предприятия школьного питания для подготовки кадров, что позволит усилить практическую направленность переподготовки работников школьных пищеблоков, а также организовать лучшее информационное обеспечение организаторов школьного питания.

Формирование культуры школьного питания. Просвещение школьников и их родителей по основам правильного питания, воспитания у них культуры питания и ответственности за свое здоровье.

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;
- Публикация на сайте школы информации по правильному питанию.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление меню 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.

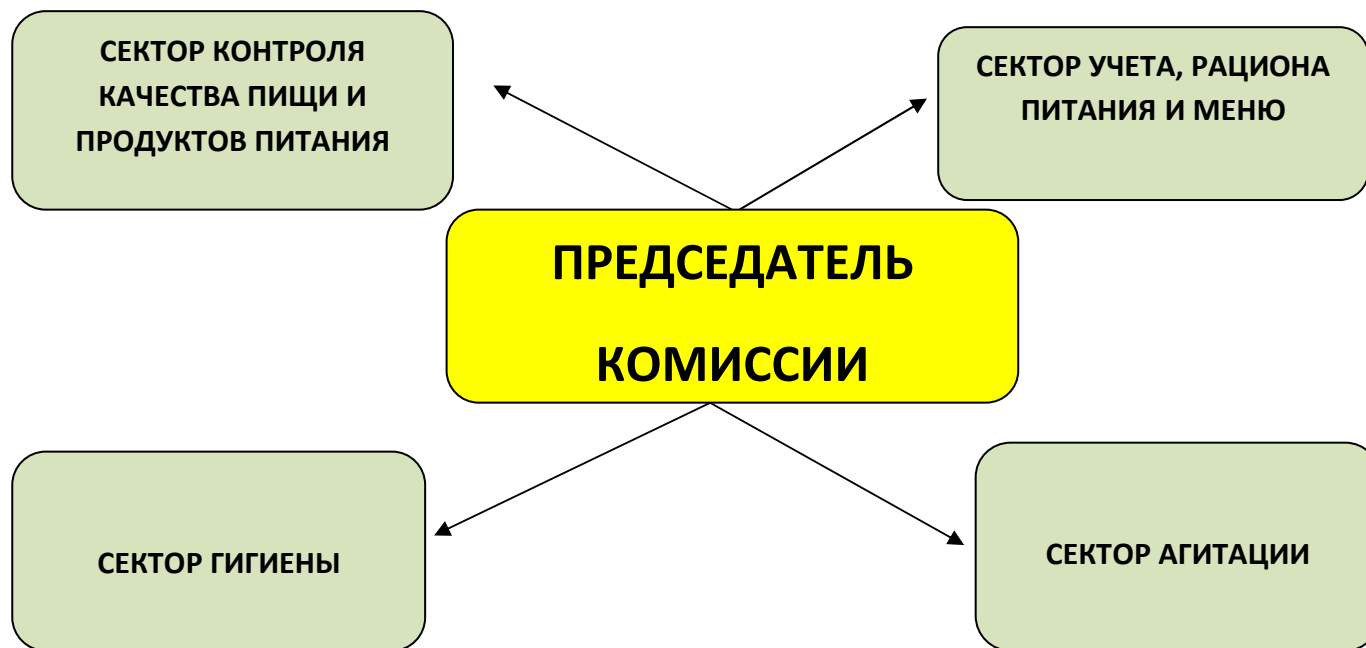
4. Обязанности родителей:

- 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»

Структура комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания.



Производственный контроль организации питания школьников

№ п/п	Контрольные мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Создание комиссии по проверке горячего питания из членов родительского комитета, педагогического совета школы	Сентябрь	Заместитель директора по ВР
2	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Директор школы
3	Составление графика дежурства по школе и в столовой.	Каждую четверть	Заместитель директора по ВР
4	Рейды по проверке организации и качеству школьного питания.	Ежемесячно	Директор школы Заместитель директора по ВР
5	Контроль наличия в ОУ нормативной документации по организации разных видов питания школьников.	Сентябрь, январь	Комиссия по организации питания Директор школы
6	Контроль числа фактически питающихся и пищевым статусом школьников (организованно, не питается).	Ежемесячно	Комиссия по организации питания, члены педагогического совета школы
7	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе.	Ежеквартально	Отв. за организацию питания
8	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Бракеражная комиссия
9	Контроль соблюдения режима питания школьников	Ежедневно	Комиссия по организации питания Члены администрации
10	Контроль соблюдения гигиены питания школьников	Ежедневно	Директор школы
11	Контроль формирования навыков и культуры здорового питания, профилактике пищевых отравлений и инфекционных заболеваний.	1 раз в четверть	Комиссия по организации питания Мед.сестра
12	Контроль целевого расходования средств, выделенных на организацию бесплатного питания нуждающихся школьников.	В конце каждого месяца	Комиссия по организации питания Главный бухгалтер

Организация работы по воспитанию культуры питания среди обучающихся и родителей.

№	Основные мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
Организация работы по воспитанию культуры питания среди обучающихся.			
1.	Работа школы здоровья «Как правильно питаться».	В течение всего периода реализации программы	Мед.сестра школы, привлеченные специалисты.
2.	Организация и работа кулинарной школы «Кушать подано»: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Овощи, в очередь! ✓ Его величество супчик. ✓ Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи. ✓ Низкокалорийные блюда. ✓ Красна изба пирогами. ✓ «Кондитерская фабрика». ✓ Кушать подано: бутерброд! 	1 раз в месяц по плану 2023-2024 учебный год	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания.
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет».	Ноябрь 2023	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания.
4.	Кондитерский калейдоскоп «Бабушкины рецепты».	Май 2024	Классные руководители
Организация работы по воспитанию культуры питания среди родителей.			
1.	Круглый стол «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни».	Январь 2024	Педагогический совет, общешкольный родительский комитет
2.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас».	Ноябрь 2024	Классные руководители, родительский комитет
3.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества.	Март 2025	Мед.сестра школы, привлеченные специалисты.

Основные мероприятия по реализации программы

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Категория участников	Специалисты	Ответственные за исполнение
1	Тематические классные собрания, посвященные здоровому питанию.	Апрель-май 2023 года	Учащиеся 1-11 классов	Мед. сестра школы	Классные руководители
2	Анкетирование учащихся по улучшению горячего питания	Март 2023 года	Учащиеся 1-11 класс		Зарудная Т.А.
3	Оформление стенда «Школа - здоровое питание-крепкое здоровье».	Март 2023 года	Совет старшеклассников	Мед. сестра школы	Колесова М.А.
4	Классные часы: «Роль питания для школьника», «Питание и здоровье», «Правильно питаться – хорошо заниматься», «Культура питания».	2023-2024 учебный год	Учащиеся 1-11 классов	Мед.сестра школы	Классные руководители 1-11 классов
5	Ведение просветительской работы: 1-4 класс: «Разговор о правильном питании» 5-9 класс: «Мое питание – здоровье моего организма» 10-11 класс: элективный курс «Химия в быту»	2023-2024, 2024-2025 уч.года	Учащиеся 1-11 классов, учителя		Мед.сестра школы Кл. руководители Библиотекарь Учитель химии Васильченко С.В.
6	Конкурс рисунков «Моя школьная столовая», «Мой рацион».	Ноябрь 2024 года	Учащиеся 1-4 классов	Школьная администрация, работники столовой. Председатель	Классные руководители 1-4 классов

				родительского комитета	
7	Проведение родительских лекториев на тему: «Здоровое питание»	Декабрь 2023 года	Учащиеся 1-11 классов	Мед.сестра школы	Классные руководители 1-11 классов Колесова М.А.
8	Конкурс презентаций и слайд-фильмов: «Вкусно. Красиво! Полезно?»	Март 2024 года	Учащиеся 5-11 классов	Бондарева И.В.	Классные руководители 5-11 классов
9	Работа с педагогическим советом, родительским комитетом	В течение всего срока реализации программы			Воронцовская М.Н.
10	Родительский контроль за ходом реализации программы	В течение всего срока реализации программы			Зарудная Т.А.
11	Общешкольное родительское собрание «Горячее питание школьников»	Сентябрь 2023 года	Родители учащихся 1-11 классов,	Мед.сестра школы	Классные руководители 1-11 классов
12	Конкурс плакатов, посвященных здоровому питанию.	Март 2024 года	1-11 класс	Учитель рисования	Конюхова Н.И.
13	Проведение анкетирования. Размещение результатов анкетирования на школьном сайте.	Июнь 2024 года			Зарудная Т.А.
14	Работа над оформлением интерьера школьной столовой.	В течение всего периода реализации программы.	Учащиеся 1-11 классов, родительская общественность, спонсоры		Ярмолюк Т.А.

Интегрированные уроки по рациональному питанию в рамках учебного процесса.

Предмет	Содержание занятия
Биология	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	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
ИЗО	Рисунок «Мое меню»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи Обучение правилам этикета
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин», А.Толстой «Война и мир», Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе Ролевая игра «Суд над фаст-фудом»
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма

*Пусть ваша пища
будет медициной
и пусть вашими
лекарствами будет
ваша пища.*

Гиппократ

Список литературы.

1. . Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы.—М.: Медицина, 1988.—128 с.
2. Коньшев В.А. Анализ спорных концепций питания человека // Вопросы питания.—1983.—№ 6.—С. 3—10.
3. Петровский К.С. Азбука здоровья.—М.: Знание, 1982.— 1.12 с.
4. Покровский А.А. Беседы о питании.—М.: Экономика, 1986.—368 с.
5. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться?—М.: Агропромиздат, 1985.—240 с.
6. Тарасова Н.С. Правильное питание как залог здоровья и долголетия. 2008.сб. С.15.
7. Череп З.П. Правильное питание в формировании здорового образа жизни. 2019 С.8-16.

Приложения

Памятка родителям о необходимости здорового
питания школьника.

Здоровое питание

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано питание наших детей.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть *разнообразные пищевые продукты*. *Ежедневный* рацион ребенка должен содержать около *15 наименований* разных продуктов питания. *В течение недели* рацион питания должен включать не менее *30 наименований* разных продуктов питания.
2. *Каждый день* в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты*. Ряд продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но *в течение недели* должны присутствовать *2-3 раза обязательно*.
3. Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день*.
7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)
10.30- 11.30 горячий завтрак в школе
14.00- 15.00 обед в школе или дома
19.00- 19.30 ужин (дома)
Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается *двухразовое или трехразовое питание* (в зависимости от времени пребывания в школе).
4. Следует употреблять *йодированную соль*.
5. В *межсезонье* (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.
7. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
8. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!