Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 3 имени Алексея Николаевича Крисанова» города Алушты

Программа
правильного и здорового питания обучающихся

«Школа здорового питания»



Алушта,2026

Название программы **-** «Школа здорового питания»

Сканировано с CamScanner

Сроки реализации программы - 2026-2028 г.

Основания для разработки программы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», №273 ФЗ от 29.12.2012г.
2. Устав МОУ «Школа №3 им. А. Н. Крисанова» г. Алушты
3. Положение об организации питания в МОУ «Школа №3 им.А.Н.Крисанова»г.Алушты
4. Приказы об организации питания в школе на 2026/ 2027 учебный год.
5. Функциональные обязанности ответственного по школе за организацией питания.
6. Приказ об утверждении списка обучающихся, представленных на льготное питание.
7. Приказ об утверждении списка обучающихся, питающихся за счет родительских средств.
8. Табель посещаемости.

Сканировано с CamScanner

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.

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. Просветительско-воспитательная работа с учащимися.
7. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников.

Программа о правильном и здоровом питании в МОУ «Школа №3 им.А.Н.Крисанова»г.Алушты ***«Школа здорового питания»*** рассчитана на 2 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2026 по 2028 годы.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в образовательной области, так и воспитательной деятельности.

Сканировано с CamScanner

Программа "Школа здорового питания» направлена на формирование учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни. Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются игровые методики – ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы.

Обязательной формой работы с учащимися являются тематические часы общения, так называемые «Уроки здорового питания».

Тематика уроков охватывает различные аспекты рационального питания

- «Рациональное питание- часть здорового образа жизни»
- «Зачем человек ест?»
- «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
- «Сколько соли в наша пища?»
- «Какой хлеб лучше?»
- «Почему картофель называют вторым хлебом?»
- «О чем говорят: «Это хлеб будущего?»
- «В овощах силы велики»
- «За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»
- «Знакомые незнакомцы… О бананах, ананасах, грейфруте и многом другом…»
- «Чем полезны морские водоросли?»
- «Деликатесы моря»
- «Можно ли прожить без мяса?»

Сканировано с CamScanner

- «Сколько нужно есть?»
- «Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- «Правильное сочетание пищевых продуктов»
- «Режим питания»
- «Здоровые привычки в питании»
- «Твой рацион – это ты!»
- «Что такое рациональное питание?»
- «Из чего состоит наша пища»
- «Энергия пищи»
- «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- «Формула правильного питания»
- «Что нужно есть в разное время года»
- «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- «Самые полезные продукты»
- «Где найти витамины весной»
- «Витамины - наше здоровье»
- «Что вкусно, а что полезно?»
  «Значение воды в обмене веществ?»
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- «Плох обед, если хлеба нет»
- «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- «Как правильно есть»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»
- «Молоко и молочные продукты»
- «Азбука вкусных лекарств»
- «О пользе и вреде диет»
- «Насколько полезно мое любимое блюдо?»
- «Биологические ритмы организма и прием пищи»
- «Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- «Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»

Сканировано с CamScanner

- «Чем полезны каши» и др.

Программа предполагает вариативность способов ее реализации: в рамках учебных программ по биологии, химии, технологии; внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий). Классный руководитель, реализующий программу с учащимися класса, сам выстраивает систему «Уроков здорового питания», а также других форм работы в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями учащихся, их представлениями о здоровом питании, интересами, учетом важности конкретной темы для учащихся данного класса.

Примерные темы для родительских лекториев:

- Рациональное питание наших детей – залог их здоровья
- Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов.
- «Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка» «Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Для реализации программы разрабатываются методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

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 МОУ «Школа №3 им.А.Н.Крисанова» г.Алушты. Родительский комитет МОУ «Школа №3 им.А.Н.Крисанова» г.Алушты.

Программу реализуют:

- Директор школы

Сканировано с CamScanner

- Зам. директора
- Учителя-предметники
- Классные руководители
- Школьный психолог
- Социальный педагог
- Медицинский работник

Участники программы:

- Учащиеся
- Родители
- Педагоги

Актуальность программы «Школа здорового питания»

Актуальность данной 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.

Сканировано с CamScanner

Программные мероприятия.

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

- развитие материально-технической базы школьного пищеблока.
- анализ состояния организации питания в школе;
- создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.
- 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 6-11 и 12-18 лет).

Необходимо восполнять дефицит витаминов и других микроэлементов в школьном питании учащихся за счет 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 счет средств родителей.

- улучшение профессионально-кадрового состава предприятий школьного питания.

На сегодняшний день штат школьного пищеблока составляет 6 человек.

Уровень профессиональной подготовки специалистов высокий.

Необходимо создание сети территориальных опорных базовых предприятий школьного питания для подготовки кадров, что позволяет

Сканировано с CamScanner

усилить практическую направленность переподготовки работников школьных пищеблоков, а также организовать лучшее информационное обеспечение организаторов школьного питания.

Основные этапы реализации программы.

1. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЭТАП
(февраль 2027 - март 2027 года)
Цель: Получение информации и ее анализ.
2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (апрель-май 2027 года)
Цель: Создание условий для реализации программы.
3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ЭТАП (2026/2027, 2027/2028 учебные годы)
Цель: Реализация программы в практике работы школы. Сравнение результатов с ожидаемыми. Внесение корректив в программу.
4. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП (май 2028 года)
Цель: Подведение итогов реализации программы.
5. ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП (май – июнь 2028 года).
6. Цель: Закрепление позитивных результатов, определение дальнейшей перспективы работы школы в организации здорового питания.

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

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;

Обязанности работников столовой:

- соблюдение утвержденного 10-ти дневного меню;
- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Сканировано с CamScanner

- использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей:

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

Обязанности родителей:

- прививать навыки культуры питания в семье; - выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- соблюдать правила культуры приема пищи; - принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания

Организация школьного питания – это обеспечение учащимся определенных категорий приема пищи в соответствии с имеющимися законодательными требованиями.

Главными документами на основании которых производится организация школьного питания – это ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который решает основополагающие вопросы в данной сфере: статья 37.

В статье 37 говорится о школьном питании. Также необходимо учитывать санитарные нормы, которые могут регулировать не только школьное питание, но и питание в общественных местах в целом и СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Наше питание организованно так, чтобы обеспечить учащихся всеми необходимыми для организма компонентами с учетом возраста школьников.

Ежедневно контроль за питанием осуществляет администрация школы и бракеражная комиссия.

Сканировано с CamScanner