

Утверждаю:
МБОУ «СШ №25»
Н.Ф. Белавина
Приказ от 31.08.2017г. №517
Протокол пед.совета от 30.08.2017г. № 1



Программа
«Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению»

Составитель:
социальный педагог
высшей квалификационной категории
Мосягина Наталья Ивановна

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Информационная карта | 3 |
| I. Пояснительная записка | |
| 1.1. Обоснование актуальности программы | 5 |
| 1.2. Нормативно – правовое обеспечение программы | 6 |
| 1.3. Цель программы | 7 |
| 1.4. Задачи программы | 7 |
| 1.5. Этап и сроки реализации программы | 8 |
| 1.6. Материально-техническое обеспечение программы (характеристика пищеблока образовательного учреждения) | 9 |
| 1.7. Кадровое обеспечение | 10 |
| 1.8. Механизм реализации программы | 11 |
| II. Содержание программы МБОУ «СШ №25» «Правильное питание-путь к здоровью и успешному обучению» | 12 |
| 2.1. Направления деятельности административно-управленческого блока | 12 |
| 2.1.1. Производственный и общественный контроль за организацией питания | 12 |
| 2.2. Направления деятельности научно-медицинского блока | 13 |
| 2.3. Направления деятельности технологического блока | 13 |
| 2.4. Направления деятельности психолого-педагогического блока программы | 15 |
| 2.5. Направления деятельности кадрового блока программы | 19 |
| 2.6. Направления деятельности экономического блока программы | 19 |
| III. Критерии эффективности программы | 20 |
| IV. Ожидаемые результаты реализации программы | 20 |
| V. Организация мониторинга реализации программы | 20 |
| VI. Перспективы дальнейшего развития | 21 |
| Приложение 1. Принципы здорового питания | 22 |

Информационная карта

| | |
|---|---|
| 1. Наименование программы | «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» |
| 2. Разработчики программы | Н.Ф. Белавина, директор школы; В.Г. Вонсович, заместитель директора по УР А.В. Иванова, технолог школьной столовой Н.И. Мосягина, организатор питания |
| 3. Руководитель программы | Н.Ф. Белавина, директор школы. |
| 4. Название и полный адрес учреждения | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 25" 628611, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, город Нижневартовск, улица Спортивная, дом 6. |
| 5. Телефон, факс Электронный адрес Адрес школьного сайта в интернете | телефоны: 46-31-26, 41-44-20 тел.\факс: (3466) 25-07-17 mosh25@list.ru http://25school.ucoz.ru/ |
| 6. 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» • Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ» |
| 7. Сроки реализации | 1. Организационно-установочный 01.01.2017 г. – 31.08.2017 г. 2. Этап реализации 01.09.2017 г. – 25.05.2018 г. 3. Аналитико-коррекционный 30.05.2018 – 15.06.2019 г. |
| 8. Цель программы | Организация процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ № 25». |
| 9. Основные задачи программы | <ul style="list-style-type: none"> • создание условий для организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников |

| | |
|--|--|
| | <p>МБОУ «СШ №25»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие материально-технической базы столовой МБОУ «СШ №25»; • совершенствование процесса приготовления пищи соответствующей физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии; • совершенствование системы финансирования школьного питания; • пропаганда принципов здорового и полноценного питания. |
| 10. Механизм реализации | <p>Реализация программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» осуществляется через основные блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ административно-управленческий; ✓ научно-медицинский; ✓ технологический; ✓ психолого-педагогический; ✓ кадровый; ✓ экономический. |
| 11. Ожидаемые результаты реализации программы | <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование материально-технического оснащения столовой МБОУ «СШ №25»; • Разработка примерного двухнедельного меню в соответствии с физиологическими потребностями обучающихся образовательного учреждения. • Расширение ассортимента школьного буфета. • Установление приемлемой для родителей цены на школьные обеды. • Стабилизация и снижение заболеваемости обучающихся общеобразовательного учреждения. |
| 12. Критерии эффективности | <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование материально-технической базы школьной столовой. • Уменьшение пищевых издержек в производстве. • Увеличение числа обучающихся, получающих сбалансированное витаминизированное питание. • Увеличение количества учащихся, занимающих активную жизненную позицию по вопросам качественного и сбалансированного питания. • Улучшение медицинских показателей здоровья ребят (группа здоровья, рост, вес, психическое здоровье и т.д.). |
| 13. Основные исполнители программы | <ul style="list-style-type: none"> - Администрация МБОУ «СШ №25»; - Педагогический коллектив МБОУ «СШ №25»; - Работники школьной столовой; - Родители воспитанников МБОУ «СШ №25». |
| 14. Социальные партнеры | <ul style="list-style-type: none"> - Администрация города Нижневартовска; - Департамент образования города Нижневартовска; - Роспотребнадзор, - Лечебно-оздоровительные учреждения МУ ГБ № 4 и 5; - ООО «Конфейн»; - ЗАО «Олвейс»; - ООО «Асторг-НВ»; - ИП Закриев В.Т.; |

| | |
|--|--|
| | - ИП Вдовин Е.В.; - ИП Хонин А.В. |
| 15. Объемы и источники финансирования | <ul style="list-style-type: none">• Средства Федерального бюджета;• Средства Регионального бюджета;• Средства бюджета муниципального образования;• Родительские средства;• Другие источники. |

I. Пояснительная записка

1.1. Обоснование актуальности программы

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места. Таким образом, одними из приоритетных задач в образовательном учреждении являются – обеспечение воспитанников полноценным питанием с учетом индивидуальных физиологических потребностей, а также воспитание у детей навыков здорового образа жизни.

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты организма.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15-20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты — у 60–80%, бета-каротина - у 40–60%.

Совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении напрямую связано с сохранением здоровья подрастающего поколения. Рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

Разработка данной программы организации полноценного питания среди обучающихся МБОУ «СШ №25» была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на качественное, полноценное питание в школьной столовой;
- необходимостью упорядочить сложившуюся систему организации школьного питания;
- модернизацией старых форм работы по организации обеспечения школьников полноценным питанием и введением новых.

Данная программа по своей направленности является **комплексной**, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».

1.2. Нормативно – правовое обеспечение программы

На федеральном уровне: Конституция РФ, ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.98 г. № 124 – ФЗ, Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001г., ФЗ от 01.08.1996 № 107-ФЗ "О компенсационных выплатах на питание обучающихся в государственных, муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования", Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 "Об образовании", Санитарные правила СанПин 2.4.5.2409-08.

На муниципальном уровне: Постановление главы МО «О порядке организации бесплатного питания детей из малообеспеченных семей»; Устав МБОУ «СШ №25» действующий на основании лицензии серии А № 241080, регистрационный № 524 от 22.01.2009 г., «Положение об организации питания учащихся в МБОУ «СШ №25»», «Положение о службе по организации питания в МБОУ «СШ №25»», «Положение о комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся в МБОУ «СШ №25»», «Программа производственного контроля организации питания обучающихся», «Функциональные обязанности ответственного за питание», «Должностные инструкции».

1.3. Цель программы

Организация процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».

1.4. Задачи программы

- Создание условий для организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».
- Развитие материально-технической базы столовой МБОУ «СШ №25».
- Совершенствование процесса приготовления пищи соответствующей физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии.
- Совершенствование системы финансирования школьного питания.
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

| Задачи | Содержание работы |
|---|--|
| 1. Создание условий для организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25». | <ul style="list-style-type: none">✓ Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания;✓ Создание системы производственного контроля;✓ Контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;✓ Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании;✓ Обучение медицинского работника по вопросам рационального питания;✓ Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания. |
| 2. Развитие материально-технической базы столовой МБОУ «СШ №25». | <ul style="list-style-type: none">✓ Замена устаревшего технологического оборудования;✓ Реконструкция пищеблока;✓ Замена мебели в обеденном зале; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Создание современного дизайна в школьной столовой. ✓ Реконструкция школьного буфета. |
| 3. Совершенствование процесса приготовления пищи соответствующей физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Использование современных технологий приготовления. ✓ Разработка двадцатидневного меню. ✓ Организация работы по С-витаминизации; |
| 4. Совершенствование системы финансирования школьного питания. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Контроль за ценообразованием на школьное питание; ✓ Дотации на питание различным группам учащихся согласно Постановлениям главы администрации муниципального образования; ✓ Учет социального положения различных категорий учащихся. ✓ Увеличение бюджетных дотаций на питание учащихся; ✓ Организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств. |
| 5. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены; ✓ Воспитание правильного отношения к питанию (отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов). ✓ Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. ✓ Проведение мероприятий по развитию культуры питания. |

1.5. Этап и сроки реализации программы

1. Организационно-установочный

01.01.2017 г. – 31.08.2017 г.

Первый этап – подготовительный.

ЦЕЛЬ: подготовить условия и средства к организации процесса обеспечения качественным и сбалансированным питанием воспитанников МБОУ «СШ №25».

2. Этап реализации

01.09.2017 г. – 25.05.2018 г.

Второй этап – этап становления и функционирования школьной столовой в новом режиме.

ЦЕЛЬ: реализация концепции и программы «Правильное питание-путь к успешному обучению» в практической работе.

3. Аналитико-коррекционный

30.05.2018 – 15.06.2019 г.

Третий этап - этап анализа и коррекции деятельности школьной столовой по организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».

ЦЕЛЬ: совершенствование системы работы по организации процесса обеспечения качественным и сбалансированным питанием воспитанников МБОУ «СШ №25», внесение изменений в основные блоки реализации программы и определения эффективности продолжения работы в данном направлении на следующие учебные годы.

1.6. Материально-техническое обеспечение программы

(характеристика пищеблока образовательного учреждения)

Классификация ДШП по следующим признакам и типам материально-технической базы:

1) По принципу производства обедов и завтраков:

- прединдустриальный метод (школьная столовая, работающая по полному циклу).

2) По форме собственности школьной столовой:

- муниципальный капитал

3) По типу снабжения:

- связь с поставщиками на основе заключения договоров.

4) По объему производства и по количеству обслуживаемых школ школьного

питания:

- мелкая (обслуживающая 1 школу)

5) По форме финансирования:

- за счет регионального финансирования;
- за счет муниципального финансирования;
- за счет средств родителей;

6) По форме обслуживания:

- с предварительным накрытием столов;
- с линией раздачи.

7) По предоставляемым услугам:

- стандартное обслуживание, предусматривает предоставление завтраков и обедов.

В структуре оснащения ДШП преобладает следующее оборудование:

- тепловое;

- холодильное;
- пекарское;
- нейтральное;
- моечное;
- механическое.
- раздаточная линия

| № | Наименование | Количество | Состояние |
|-----|--|------------|---------------------|
| 1. | Холодильник | 3 | Удовлетворительное |
| 2. | Холодильная камера | 1 | Удовлетворительное |
| 3. | Электрокотел | 2 | Удовлетворительное) |
| 4. | Электроплита 4-х конфорочная | 4 | Удовлетворительное |
| 5. | Электросковорода | 1 | Удовлетворительное |
| 6. | Электромясорубка | 2 | Удовлетворительное |
| 7. | Микроволновая печь | 1 | Удовлетворительное |
| 8. | Овощерезка | 2 | Удовлетворительное |
| 9. | Бойлер | 1 | Удовлетворительное |
| 10. | Посудомоечная машина | 1 | Удовлетворительное |
| | | | |
| 11. | Стеллаж для сушки тарелок | 3 | Удовлетворительное |
| 12. | Стеллаж для кухонной посуды | 3 | Удовлетворительное |
| 13. | Тестомес | 1 | Удовлетворительное |
| 14. | Жарочный шкаф | 2 | Удовлетворительное |
| 15. | Картофелечистка | 1 | Удовлетворительное |
| 16. | Раздаточная линия (мармит универсальный) | 1 | Удовлетворительное |
| 17. | Моечная ванна | 11 | Удовлетворительное |
| 18. | Стол разделочный | 10 | Удовлетворительное |
| 19. | Шкаф для хранения хлеба | 1 | Удовлетворительное |
| 20. | Пекарский шкаф | 1 | Удовлетворительное |
| 21. | Подставка железная | 6 | Удовлетворительное |

1.7. Кадровое обеспечение

| № | Должность | Кол-во, единиц |
|----|-------------------------|----------------|
| 1. | Зав. производством | 1 |
| 2. | Технолог | 1 |
| 3. | Бухгалтер - калькулятор | 1 |

| | | |
|---|------------------|---|
| 4 | Кассир-буфетчица | 1 |
| 5 | Повар | 4 |
| 6 | Мойщица | 4 |
| 7 | Пекарь | 1 |
| 8 | Уборщица | 1 |

1.8. Механизм реализации программы

Реализация программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» осуществляется через основные блоки:

- ✓ административно-управленческий;
- ✓ научно-медицинский;
- ✓ технологический;
- ✓ психолого-педагогический;
- ✓ кадровый;
- ✓ экономический.

II. Содержание программы МБОУ «СШ №25»

«Правильное питание-путь к здоровью и успешному обучению»

Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее и медицинские, и правовые, и социальные, и финансовые, и технологические аспекты.

2.1. Направления деятельности

административно-управленческого блока

Цель: организация управления и контроля за организацией процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».

Основные направления деятельности:

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

2.1.1. Производственный и общественный контроль

за организацией питания

| № | Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
|----|---|---|
| 1. | Контроль за формированием рациона питания | <ul style="list-style-type: none">• директор школы, старший повар, фельдшер школы ежедневно;• комиссия школы по контролю за организацией и качеством питания |
| 2. | Входной производственный контроль | <ul style="list-style-type: none">• директор школы, фельдшер школы ежедневно• использование лабораторно-инструментальных методов |
| 3. | Контроль санитарно-технического состояния пищеблока | <ul style="list-style-type: none">• директор школы, фельдшер школы ежедневно; комиссия школы• использование лабораторно-инструментальных методов |

| | | |
|----|--|---|
| 4. | Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | • ТОУ ФС Роспотребнадзор; |
| 5. | Контроль технологических процессов | • старший повар; • фельдшер школы |
| 6. | Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения | • фельдшер школы; • ТОУ ФС Роспотребнадзор; • комиссия школы; • использование лабораторно-инструментальных методов |
| 7. | Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками | • фельдшер школы ежедневно; • медицинские осмотры ежегодно |
| 8. | Приемочный производственный контроль | • фельдшер школы; • бракеражная комиссия ежедневно |
| 9. | Контроль за приемом пищи | • дежурный администратор; • классные руководители ежедневно; • комиссия школы |

2.2. Направления деятельности научно-медицинского блока

Цель: научно-медицинское сопровождение организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».

Основные направления деятельности:

- ✓ Составление рационального питания на день и перспективного меню.
- ✓ Включение в меню овощей и фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.
- ✓ Составление диетического меню для детей состоящих на диспансерном учете.
- ✓ Контроль обеспечения столовой качественными продуктами для приготовления пищи.
- ✓ Контроль соблюдения современных технологий приготовления пищи не противоречащим принципам и рекомендациям организации здорового питания (прил. 1).
- ✓ Ведение бракеражного журнала.
- ✓ Проверка соблюдения помещения школьной столовой установленным ГОСТам и СаНиПину.
- ✓ Мониторинг медицинских показателей обучающихся МБОУ «СШ №25».

2.3. Направления деятельности технологического блока

Цель: улучшение материально-технического и санитарно-технического состояния школьной столовой в соответствии с современными требованиями.

Основные направления деятельности:

| № | Мероприятия | Ответственные | Сроки |
|-----|--|---|-----------------------|
| 1. | Заменить двери в кладовых и подсобных помещениях пищеблока | Заместитель директора по АХР | декабрь 2017г |
| 2. | Произвести демонтаж старого оборудования | Заместитель директора по АХР | октябрь-ноябрь 2017г |
| 3. | Согласовать расстановку оборудования с Роспотребнадзором | Директор | постоянно |
| 4. | Провести ремонт вентиляционной системы | заместитель директора по АХР | постоянно |
| 5. | Заменить сантехническое оборудование | заместитель директора по АХР | постоянно |
| 6. | Провести косметический ремонт пищеблока | заместитель директора по АХР | по мере необходимости |
| 7. | Установить новое оборудование: - паро-конвекционной печи; - электросковороды; - электроплиты; - пекарского шкафа, - овощерезки; | Заместитель директора по АХР | в течение года |
| 8. | Обеспечить моющими средствами соответствующими санитарным требованиям | Заместитель директора по АХР | постоянно |
| 9. | Провести анкетирование родителей и учащихся по вопросам питания | Психолог школы | декабрь 2017г |
| 10. | В целях развития культуры питания учащихся оформить буфет на базе школьной столовой | директор школы, заместитель директора по АХР | ноябрь 2018г |
| 11. | Организовать диетическое питание нуждающимся школьникам (ожирение, заболевания ЖКТ) на основании медицинских заключений | старший повар, ответственная за питание, технолог | по мере необходимости |
| 12. | Организовать дополнительное питание детям, состоящим на учете у фтизиатра | старший повар, ответственная за питание, технолог, фельдшер школы | по мере необходимости |

| | | | |
|-----|---|---|---------------|
| 13. | Расширить ассортимент буфета за счет овощных и фруктовых салатов и, по возможности, молочных коктейлей | старший повар, технолог | постоянно |
| 14. | В межсезонье для профилактики заболевания гриппом, ОРЗ и ОРВИ ввести дозированно-витаминизированные чаи из шиповника, ромашки, липы и т.д. или витаминизировать третьи блюда | старший повар, технолог | постоянно |
| 15. | Оформить информационный стенд в столовой «Правильное питание – залог здоровья» | заместитель директора по ВР | декабрь 2018 |
| 16. | Разработать двухнедельное меню в соответствии с требованиями рационального питания. С этой целью провести школьный конкурс среди учащихся и родителей на лучшее меню Виды и примеры меню для питания учащихся: <ul style="list-style-type: none"> · Меню школьных завтраков и обедов; · Меню рационов питания школьников для различных возрастных групп; · Меню диетического питания; · Праздничное меню. | Технолог школьной столовой, классные руководители | ежеквартально |
| 17. | Согласовать перспективное двухнедельное меню с ФС Роспотребнадзор | Технолог школьной столовой | ежеквартально |
| 18. | Разработать Положение и провести конкурс на лучший дизайн-проект эстетического оформления школьной столовой и буфета | заместитель директора по организации питания | май 2018г |
| 19. | Провести конкурс на лучший рецепт салатов, первых и вторых блюд для школьного питания, кондитерских изделий | Заместитель директора по организации питания, учитель технологии, классные руководители | март 2018г |

2.4. Направления деятельности психолого-педагогического блока программы

В проблеме питания и поведения выделяют две стороны. Первая - связана с влиянием питания на успеваемость и способность детей к обучению. Другая - затрагивает роль питания в поведении детей в быту и в школе, в формировании психологического статуса ребенка. Роль питания в формировании поведения и умственного развития младших весьма противоречива и наполнена мифами и необоснованными заключениями. Вместе с тем существует ряд доказанных взаимосвязей.

Хорошо доказано неблагоприятное влияние хронической белково-калорийной недостаточности на интеллектуальное развитие. В контролируемых условиях доказано, что у детей-школьников, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается способность выполнять психофизиологические тесты, требующие внимательности, напряжения памяти. Более того, отсутствие завтрака у детей школьного возраста сказывается на успеваемости и способности к обучению. Такие же недостатки в выполнении тестов выявлены у детей, перенесших в прошлом белково-калорийную недостаточность, последствия которой отразились на росте и массе тела. Это служит неоспоримым обоснованием необходимости обеспечения питания в школе и проведение просветительской и профилактической работы среди участников образовательного процесса.

Большое значение для интеллектуального развития имеет нормальная обеспеченность организма йодом. Дефицит йода, даже в отсутствие признаков кретинизма или эндемического зоба, вызывает поражение головного мозга, нарушение интеллектуального развития. Массовая профилактика дефицита йода обеспечивает предупреждение нарушений нервной системы и интеллектуального развития детской популяции. В школьном возрасте отмечают у некоторых детей нарушение внимания, неспособность сконцентрироваться, гиперактивность, проявляющуюся в непоседливости, суетливости. Все это сказывается на успеваемости.

Таким образом, дети - это не маленькие по размерам взрослые. Анатомо-физиологические особенности организма детей диктуют особенности питания. В связи с проблемами нарушения питания в детском и подростковом возрасте и их влияния на здоровье в зрелом периоде жизни актуальной задачей является организация образования детей и подростков в области питания, формирование в этот период принципов и навыков здорового питания.

Школьный период жизни является периодом наиболее интенсивного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и социального здоровья. От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка. При этом множественные факторы, влияющие на социализацию личности, также закладываются и формируются именно в школьный период развития ребенка.

Решение поставленных задач в период с 2017 по 2019 учебный год позволит:

- ✓ Организовать просветительскую работу через проведение семинаров-практикумов, лекториев, круглых столов с участниками образовательного

процесса школы по вопросам здорового питания и сохранения психологического здоровья.

- ✓ Оказать профессиональную консультативную помощь в вопросах здорового питания и сохранения психологического здоровья.
- ✓ Организовать научно - проектную деятельность среди учащихся по темам сохранения психологического здоровья и организации правильного питания в школьной столовой.
- ✓ Раскрыть вопросы питания с использованием основ цветовосприятия и цветотехник.
- ✓ Реализовать коррекционно-эмоциональные программы для сохранения психологического здоровья (NOVA-PRO, АПЭК).



**План реализации основных мероприятий
 психолого-педагогического блока программы**

| № п.п. | Название мероприятия | Сроки | Ответственные |
|--------------------------------|---|--|--|
| Блок 1. «Здоровые люди» | | | |
| 1. | «Пища для ума!» (как правильно сбалансированное питание влияет на развитие умственных способностей младшего школьника) | Классный час с привлечением специалистов сентябрь | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| 2. | «Спокойствие только спокойствие!» (питание для расслабления, если у младшего школьника плохие отметки) «Чем питаться если не все ладиться с учебой?!» (№4,10) Стресс и питание. Фиточаи от стресса (№5, 09) | Ноябрь, апрель | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| 3. | «Режим питания нарушать нельзя» (влияние времени приема пищи на развитие самоорганизации и волевых усилий ребенка-школьника, №4,08) | Классный час | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| 4. | Зри в корень. Пища для глаз («12,09) | лекторий | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| 5. | Расписание для активно-мыслящих учеников (№3,06) | октябрь | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| 6. | Влияние воды на работоспособность | | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| 7. | Пища с характером. Индивидуальный подход к питанию | круглый стол | руководитель Центра Здоровья, мед.работники, классные руководители |
| Блок 2. «Радуга вкуса» | | | |
| 1. | Влияние цвета пищи на аппетит школьника | | психологи |
| 2. | Цветовая гамма интерьера и посуды столовой и ее влияние на аппетит школьников | | психологи |
| 3. | Цветовые предпочтения в пищи и их влияние на эмоциональное состояние человека | Октябрь, в рамках Дня психического здоровья | психологи |
| 4. | Использование аппаратов психоэмоциональной коррекции | в течение года | психологи |

| | | | |
|----|---|----------------|-----------|
| | (NOVA-PRO) - | | |
| 5. | Использование аппаратов психоэмоциональной коррекции (АПЭК) - | в течение года | психологи |

2.5. Направления деятельности кадрового блока программы

Цель: систематическое совершенствование знаний, квалификации и профессионального мастерства участников реализации программы.

Основные направления деятельности:

- Обучение работников пищеблока основам технологии организации производства продукции общественного питания;
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современным производственным технологиям;
- Обучение должностным инструкциям, правилам внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;
- Обучение работников пищеблока требованиям производственной санитарии, правилам личной гигиены и гигиены на рабочем месте.
- Обучение работников школьной столовой знаниям по соблюдению мер пожарной и электробезопасности на рабочем месте;
- Обучение работников школьной столовой рациональной организации труда на рабочем месте и умению четко планировать работу.

2.6. Направления деятельности экономического блока программы

Цель: разработка и внедрение эффективных экономических методов и технологий по организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25».

Основные направления деятельности:

- ✓ Заключение договоров на поставку продукции для школьной столовой.
- ✓ Контроль за своевременным выполнением требований заключенных договоров.
- ✓ Расчет и начисление торговой наценки на готовую продукцию.
- ✓ Расчет и начисление заработной платы работникам школьной столовой.
- ✓ Расчет и калькуляция готовой продукции.
- ✓ Оприходование и списание продуктов на готовую продукцию.

III. Критерии эффективности программы

- Совершенствование материально-технической базы школьной столовой.
- Уменьшение пищевых издержек в производстве.
- Увеличение числа обучающихся, получающих сбалансированное витаминизированное питание.
- Увеличение количества учащихся, занимающих активную жизненную позицию по вопросам качественного и сбалансированного питания.
- Улучшение медицинских показателей здоровья ребят (группа здоровья, рост, вес, психическое здоровье и т.д.).

IV. Ожидаемые результаты реализации программы

При реализации программы организации процесса обеспечения качественного и сбалансированного питания воспитанников МБОУ «СШ №25», планируется достижение следующих результатов:

- Совершенствование материально-технического оснащения столовой МБОУ «СШ №25».
- Наличие сформированного пакета документов по организации школьного питания.
- Разработка примерного двухнедельного меню в соответствии с физиологическими потребностями обучающихся образовательного учреждения.
- Расширение ассортимента школьного буфета.
- Установление приемлемой для родителей цены на школьные обеды.
- Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания.
- Стабилизация и снижение заболеваемости обучающихся общеобразовательного учреждения.
- Совершенствование системы финансирования школьного питания.

V. Организация мониторинга реализации программы

Технология экспертизы функционирования программы базируется на системе мониторингов:

- ✓ Мониторинг охвата ребят организованным полноценным питанием;

- ✓ Мониторинг охвата ребят задействованных в процессе витаминизации (оксигенотерапия);
- ✓ Медицинский мониторинг.
- ✓ Мониторинг физических показателей (динамика роста, веса и т.д.).
- ✓ Мониторинг психического здоровья.
- ✓ Мониторинг удовлетворенности обучающихся МБОУ «СШ №25» качеством питания в школьной столовой.
- ✓ Мониторинг удовлетворенности педагогов МБОУ «СШ №25» качеством питания в школьной столовой.
- ✓ Мониторинг удовлетворенности родителей обучающихся в МБОУ «СШ №25» качеством питания в школьной столовой.

VI. Перспективы дальнейшего развития

Реализация программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» позволяет создать в школе серьезную систему работы по созданию оптимальных условий организации процесса обеспечения качественным и сбалансированным питанием воспитанников МБОУ «СШ №25».

Данная система работы может осуществляться в течение продолжительного времени при условии успешной реализации в период с 01.09.2017 г. – 25.05.2018 г., а также может быть внедрена в других общеобразовательных учреждениях города при соблюдении соответствующих требований.

Приложение 1.

Принципы здорового питания

Организации рационального питания детей в школе

1. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Завтрак в школе должен составлять 25%, обед 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

5. Организация дифференцированного по возрасту питания.

6. При питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

7. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

8. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

9. Включение в рацион питания биологически активных добавок, природного происхождения, разрешенных к применению Минздравом РФ для детей, продуктов, блюд, способствующих:

- повышению защитных функций физиологических барьеров (кожи, слизистых желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей);
- активизации процессов связывания и выведения из организма экзо- и эндотоксинов;

- компенсации дефицита жизненно необходимых веществ, которые не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, ПНЖК, витамины, микроэлементы).

10. Широкая информированность родителей с целью преимущества питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Рекомендации по организации здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.