ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

* правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания.
* соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
* отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами, один из которых это:

* Внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий,

мнгогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

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

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

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

неблагоприятных условий окружающей среды. «Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», —

часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать.

Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено - это имеет второстепенное значение.

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

Программа «Школьное питание» - залог здоровья» разработана в соответствии:

* Конвенцией о правах ребенка.
* Законом Российской Федерации «Об образовании»;
* Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
* Постановлением № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
* Письмом департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12.04.2012 №06-731 «О формировании культуры с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 - ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным становлением Министерства образования РФ и Госсаэпидемнадзором:
* Постановлением № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.240909-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

Программа «Школьное питание» - залог здоровья» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы «Школьное питание - залог здоровья»

Создание условий способствующих укреплению здоровья, формированию

Навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**Задачи** программы «Школьное питание - залог здоровья»:

•обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; •гарантированное качество и безопасность питания и пищевых лголуктов, используемых в питании:

•пропаганда принципов здорового и полноценного питания;

организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

ПЛАН мероприятий программы

«Школьное питание - залог здоровья »

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Основные мероприятия | Срок  исполнения | Ответственные |
| ***Организационно*** - аналитическая деятельность, информационное обеспечение | | | | |
| 1. | Организационное совещание.  Организация горячего питания школьников завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и обучающихся по столовой. | | сентябрь,  ноябрь | социальный педагог, заместитель директора по УВР,  комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Совещание с классными руководителями.  - Обеспечение обучающихся льготным горячим питанием.  - Комплексный контроль за документацией,качеством питания, дежурством,  Культурой приёма пищи. | | сентябрь, январь  ноябрь,  март | директор школы, заместитель директора поУВР  социальный педагог комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 3. | Совещания при директоре. Заседания управляющего совета.  Организация горячего питания обучающихся. | | октябрь | социальный педагог, заместитель директора поУВР комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Производственное совещание. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (СанПин) | | сентябрь | Заместитель директора поУВР  медицинский работник  школы |
| 5. | Организация работы управляющего совета, общественного контроля, бракеражной комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания. | | в течение года | комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 6. | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | | в течение года | заместитель по УВР, медицинский работник, комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 7. | С-витаминизация блюд  Освоение приготовления новых блюд,  рекомендованных для ШП;  Внедрение диетического питания для детей с хроническими заболеваниями;  Организация питьевого ежима;  ЙОдирование еды и пищи. | | в течение года | шеф - повар, медицинский работник |
| 8. | Мероприятия по профилактике желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний подведение итогов медицинских осмотров обучающихся. | | в течение года | медицинский работник, руководитель программы |
| ***II.*** Работа по воспитанию ***культуры питания среди обучающихся*** | | | | |
| 1. | Классные часы «Вред и польза продуктов»  - «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»   * «Калейдоскоп здоровых блюд» * «Любимое блюдо моей семьи» * «Десять шагов здорового питания» * «Коко-кола - за и против» * «Фас-фуды - польза или вред» | | 1 раз в четверть  сентябрь  ноябрь  декабрь  февраль  апрель  май | Заместитель директора поУВР и ВР, классные руководители  учителя-предметники |
| 2. | Конкурс сочинений:   * «Питание и здоровье школьника» * «Школьная столовая» * «Здоровье, красота и   правильное питание» | | октябрь  февраль  апрель |
| 3. | Витаминная ярмарка «Витамины любят счет» | | Октябрь, май |
| 4. | Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда» | | май |
| 5. | Выпуск информационно­наглядных агитаций о здоровом питании. | | 1 раз в полугодие |
| 6. | Анкетирование учащихся «Питание в школьной столовой» | | По плану школы | Заместитель директора поУВР,  классные руководители |
| 7. | Уроки здоровья | | 1 раз в четверть | медицинский работник школы |
| 8. | Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык,  математика, биология, география, химия, литература, ИЗО, музыка и т.д.). | | в течение года,  во время предметных  декад | руководитель программы, учителя предметники, заместитель по УВР |
| 9. | Общешкольная акция «Мы за  здоровое питание». | | 1 раз в год | руководитель программы |
| 10. | Международный день чая. | | 15 декабря | руководитель программы |
| 11. | Фиточаи, морсы | | В течение года | шеф - повар, руководитель программы |
| 12. | Беседа врача-диетолога «Здоровье школьника и горячее питание» | | ноябрь | зам. директор по ВР |
| 13. | Провести декаду « Здоровое питание»:   * конкурс рисунков, аппликаций «Страна Витаминия» * выпуск листовок «Рецепты от друзей» * тематические классные часы: «Роль питания в формировании   здорового образа жизни» | | апрель | шеф - повар,  зам. директор по ВР.,  классные  руководители,  ученическое  самоуправление |
| 14. | Создание альбома «Интересное о полезном». | | май - июнь | зам. директор по ВР, классные руководители |
| 15. | Выпуск буклетов, газет, рекомендаций по питанию. | | в течение года. | зам. директор по ВР,  ученическое  самоуправление |
| 16. | Отчёты о реализации программы на сайте школы. | | в течение года | руководитель  программы |
| 17. | Участие в акциях, праздниках, проводимых в школе. | | в течение года | зам. директор по ВР.,  ученическое  самоуправление |
| 18. | Реализация программы по внеурочной деятельности для 1-4 классов «Правильное питание школьника» | | в течение года | классные руководители |
| III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей | | | | |
| 1. | Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | | в течение года | медицинский работник, заместитель директора по ВР,  классные руководители |
| 2. | Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей в школе и дома | | октябрь | Заместитель директора по УВР, комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 3. | День семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас». | | ноябрь | Ученическое самоуправление,  классные руководители |
| 4. | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание - основа здорового детства и юношества. | |  | Медицинский работник,  классные руководители |
| 5. | Проведение Дня открытых дверей столовой. | | Сентябрь, январь, март | шеф - повар,  администрация школы, заместитель директора по УВР, |
| 6. | Оздоровительный лагерь дневного пребывания «Улыбка» | | июнь | шеф - повар,  администрация школы |
| 8. | Анкетирование родителей | | Ноябрь, февраль | классные руководители |
| IV. Работа по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей. | | | | |
| 1. | Работа по эстетическому оформлению обеденного стола | | в течение года | администрация школы |
|  | Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом. | | в течение года | администрация школы |

Мониторинг организации здорового питания обучающихся в МБОУ «СОШ Л° 55 им.А.Невского»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия | Форма проведения | Сроки |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | Октябрь, май |
| Качество системы школьного -питания (школьный уровень) | Мониторинговое  исследование | Февраль-март  Март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое  исследование | Ноябрь  Май |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей Анкетирование учащихся | Ноябрь |

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

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

* Контроль качества питания;
* Контроль обеспечения порядка в столовой;
* Контроль культуры принятия пищи;
* Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию

навыков культуры приема пищи; ,

* Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

1. Обязанности работников столовой:

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

1. 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.

1. Обязанности родителей:

•Прививать навыки культуры питания в семье;

* Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;

'Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Дежурить по столовой:
* Принимать участие в выпуске тематических газет, школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

Ожидаемые конечные результаты программы:

-сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;

* повышение приоритета здорового питания; ’
* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
* улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
* повышение качества и безопасности питания учащихся;
* обеспечение всех обучающихся питанием;
* обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

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 здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление^ муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлении 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 семьей, 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 стразом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведенный беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться в истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**Список литературы**

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984;
2. Книги о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева

Под ред. Ю.П. Лисицына М.. 1988;

1. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986;
2. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000 ;
3. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
4. М. Безруких. Т. Филиппова. А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа « Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)