

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГОКУ СКШ  
г. Усть-Илимска  
Г.Ф. Акимкина

**Программа по питанию  
«Здоровое школьное питание»**

## Содержание

1. Паспорт целевой программы «Здоровое школьное питание».....	3-4 стр.
2. Пояснительная записка .....	5-6 стр.
3. Цель и задачи целевой программы «Здоровое школьное питание».....	6 стр.
4. Этапы и сроки реализации Программы .....	6 стр.
4.1. Перечень мероприятий Программы .....	7-8стр.
5. Механизм реализации Программы .....	8-9 стр.
6. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов .....	9 стр.
7. Ожидаемые результаты реализации Программы .....	9 стр.
8. Механизм контроля за исполнением Программы .....	9стр.
9. Список литературы .....	9стр.

## 1. Паспорт программы

<b>1. Наименование Программы</b>	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2024 по 2027 гг.
<b>2. Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция о правах ребенка.</li> <li>• Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>• Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273 – ФЗ</li> <li>• Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;</li> </ul>
<b>3. Разработчики Программы</b>	Администрация школы, ИП Скороходова
<b>4. Основные исполнители Программы</b>	Администрация, педагогический коллектив школы, ИП Скороходова, родители.
<b>5. Цель Программы</b>	Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности системы школьного питания.
<b>6. Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>• обеспечение цикличности питания;</li> <li>• гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• профилактика среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>• организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;</li> <li>• осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.</li> </ul>
<b>7. Основные направления Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация рационального питания обучающихся;</li> <li>• обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>• организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>• мониторинг сохранения и укрепления здоровья школьников.</li> </ul>
<b>9. Этапы реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организационный (январь 2024г. - февраль 2024г.);</li> <li>• основной (март 2024г. – август 2027г.);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заключительный (сентябрь 2027г. – декабрь 2027г.).</li> </ul>
<b>10. Объемы и источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средства Федерального бюджета;</li> <li>• средства Регионального бюджета;</li> <li>• внебюджетные источники (родительская плата за полдник).</li> </ul>
<b>11. Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• сохранение и укрепление здоровья школьников;</li> <li>• улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;</li> <li>• осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.</li> </ul>
<b>12. Организация контроля за исполнением Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• административный контроль;</li> <li>• общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны администрации школы и родительского комитета;</li> <li>• информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы;</li> <li>• информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, 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.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников правильные 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.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы.

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, солений;
- однообразное питание;
- еда в сухомятку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

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

Нарушение питания в школьный период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной систем. В настоящее время повсеместно продолжает возрастать число алиментарно-зависимых заболеваний у обучающихся, напрямую связанных с нарушением правил рационального питания.

Для повышения эффективности оздоровительной работы, профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, в школе разработана программа «Здоровое школьное питание», что позволит правильно и рационально организовать школьное питание и сохранить здоровье школьников.

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

Реализация программы откроет перспективы для решения вопросов, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей, снижением риска возникновения заболеваний.

Программа «Школьное здоровое питание» будет реализована на базе ГОКУ СКШ г.Усть-Илимск, её активными участниками станут педагоги и все обучающиеся школы. Программа основана на принципах рационального, сбалансированного, щадящего питания, оптимального формирования рациона питания обучающихся, правильного составления меню как важнейших компонентов оздоровления детей.

### **3. Цели и задачи программы «Здоровое школьное питание».**

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

#### **Задачи Программы:**

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

- обеспечение доступности школьного питания;
  - гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
  - профилактика среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
  - пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
  - организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
- осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

#### 4. Этапы и сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 3 года.

- 1 этап. Организационный (январь – февраль 2024 г.)

Подготовительный этап поможет выяснить с помощью анкетирования наиболее актуальные вопросы и проблемы в организации правильного школьного питания и существующего рациона в школе. В анкетировании примут участие обучающиеся, родители и педагоги школы.

- 2 этап. Основной (март 2024 г.- август 2027 г.)

На данном этапе проводятся профилактические занятия с обучающимися и их родителями о пользе и о необходимости рационального питания, о культуре питания (классные часы, родительский лекторий, ярмарки полезных продуктов, праздники национальной кухни, конкурсы (рисунков, рецептов), создание информационных буклетов).

- 3 этап. Заключительный (сентябрь 2027 г. – декабрь 2027 г.)

Заключительный этап включает в себя анализ и подведение итогов реализации Программы, определение качественного и количественного результата, анкетирование обучающихся и их родителей по вопросам школьного питания. Проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся различных возрастных групп.

#### 4.1. Перечень мероприятий Программы

№	Перечень мероприятий	Сроки проведения	Ответственные
1.	Изучение методической литературы, передового опыта по проблемам и вопросам организации здорового питания, культуры питания.	Январь 2024г.	Князькова Е.В., Онучина Е.Р.
2.	Систематизация опыта работы по организации здорового питания	Январь 2024г.	Князькова Е.В., Онучина Е.Р.
3.	Проведение анкетирования, тестирования обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогов.	Февраль 2024г.	Классные руководители и воспитатели
4.	Обработка полученных результатов.	Февраль 2024 г.	Медицинский работник школы
5.	Обеспечение здоровым горячим питанием обучающихся.	2024- 2027гг.	ИП Скороходова
6.	Обеспечение сбалансированным питанием по основным пищевым элементам, микроэлементному и витаминному составу в	2024- 2027гг.	ИП Скороходова

	соответствии с возрастными и физиологическими потребностями детей		
7.	Осуществление надзора за соблюдением утвержденных наборов продуктов и меню, качеством и безопасностью питания, соблюдением норм Сан-ПиНа, выполнение профилактических санитарно-противоэпидемических мероприятий при организации питания	2024- 2027гг.	Администрация ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска, Бракеражная комиссия.
8.	Обучение школьников основам здорового питания	2024- 2027гг.	Классные руководители и воспитатели
9.	Заслушивание вопросов организации питания обучающихся на административных и производственных совещаниях	2024- 2027гг.	Администрация ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска.
10.	Проведение смотров-конкурсов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на лучшую творческую работу о культуре и значении питания в жизни человека;</li> <li>• стенгазет «Азбука здорового питания»;</li> <li>• рисунков «Где живут витамины»;</li> <li>• сочинений «Пища – целебное средство»</li> </ul>	2024- 2027гг.	Руководитель программы, педагог-организатор классные руководители и воспитатели.
11.	Проведение тематических классных часов по вопросам культуры питания	2024- 2027гг.	Классные руководители, педагог-организатор
12.	Организация постоянно действующего семинара «Здоровое питание – здоровая нация»	2024- 2027гг.	Медработник школы, медработники учреждений здравоохранения
13.	Организация и проведение выставки методических материалов по пропаганде здорового питания	2024- 2027гг.	Работники библиотеки, педагог-организатор
14.	Конкурс презентаций обучающихся по вопросам здорового питания	февраль 2025г	Педагог-организатор
15.	Фестиваль агитбригад «Мы выбираем здоровое питание»	февраль 2026 г.	Педагог-организатор
16.	Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей обучающихся	2024- 2027гг.	Медицинский работник школы

17.	Освещение на сайте ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска вопросов здорового питания. Обновление информационных стендов по вопросам организации питания	2024- 2027гг.	Медицинский работник школы, Капитула Н.А.
18.	Проведение промежуточного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно (октябрь)	Медицинский работник школы
19.	Анализ и подведение итогов реализации Программы	Декабрь 2027г.	Князькова Е.В, Онучина Е.Р.
9	Анкетирование учащихся, анализ информации отзывов и предложений учащихся о качестве питания в учреждении.	1 раз в полугодие	Кл. руководители
10	Проведение работы по привитию учащимся гигиенических навыков питания, сортировка стола, культуре приема пищи, навыков здорового образа жизни	В течение года	Кл. руководители
11	Проведение инструктивных совещаний с классными руководителями по организации питания учащихся.	В течение года	Князькова Е.В, Онучина Е.Р.

### 5. Механизм реализации Программы

Механизм реализации Программы предусматривает ежегодное формирование рабочих документов: организационного плана действий по реализации мероприятий Программы, плана проведения конкурсов на исполнение конкретных программных мероприятий, перечня работ по подготовке и реализации программных мероприятий.

Целевая программа «Здоровое школьное питание» предусматривает повышение качества питания обучающихся в соответствии с рационом питания, учитывающим физиологические нормы питания, в течение всего года: в учебное время – в образовательном учреждении. Реализация программы будет осуществляться работниками школы и ИП Скороходова.

Реализация программы будет осуществляться поэтапно:

1 этап. Выявление проблем по организации школьного питания и существующего рациона. На данном этапе будет проводиться анкетирование, в котором примут участие обучающиеся, родители (законные представители) и педагоги школы. На основе полученных данных будет проводиться анализ существующего рациона питания и системы организации школьного питания.

2 этап. Организация практической деятельности. Этот этап включает в себя информационно-профилактический блок, который направлен на формирование у школьников и их родителей осознанного отношения к здоровому питанию, путем проведения агитации в различной форме, в том числе разъяснительных бесед с обучающимися и их родителями о здоровом питании. Проведение различных мероприятий о культуре питания: тематические классные часы, родительский лекторий с приглашением специалистов «Центральная городская больница», ярмарки полезных продуктов, праздники национальной кухни, конкурсы рисунков, плакатов, рецептов, выпуск информационных буклетов.

Реализация Программы позволит повысить качество питания обучающихся в соответствии с рационом питания, учитывающим физиологические нормы питания, что будет способствовать улучшению их здоровья.

### 6. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

1. % абсолютно здоровых детей;
2. % учеников, имеющих функциональные отклонения в здоровье;



3. % детей, страдающих хроническими заболеваниями;
4. % обучающихся, осознающих здоровье как важнейшую жизненную ценность;
5. % обучающихся, уделяющих внимание здоровьесбережению.

### **7. Ожидаемые результаты реализации Программы**

В итоге реализации целевой программы «Здоровое школьное питание» ожидаются следующие положительные результаты:

1. Улучшение рациона питания школьников с учетом всех гигиенических требований и рекомендаций;
2. Снижение заболеваемости среди школьников, связанных с питанием (анемия, недостаточность питания, ожирение, заболевания органов пищеварения и эндокринной системы);
3. Формирование у школьников осознанного отношения к правильному питанию и здоровому образу жизни;
4. Повышение уровня знаний обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогов в вопросах привлекательности здорового питания.

### **8. Механизм контроля за исполнением Программы**

Контроль за реализацией Программы осуществляется администрацией ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска в соответствии с порядком принятия решений о разработке, формировании и реализации долгосрочных программ и порядок проведения мониторинга эффективности реализации долгосрочных целевых программ.

Администрация ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска осуществляет координацию деятельности программы «Здоровое школьное питание», осуществляет методическое руководство мероприятий, контролирует целевое расходование средств, выделяемых на реализацию мероприятий Программы, и эффективности их использования.

Разработчик Программы (автор), ответственный за организацию питания в школьной столовой, подготавливает ежегодный доклад о ходе реализации Программы, вносит предложения по уточнению перечня программных мероприятий. Размещает информацию в средствах массовой информации и на сайте школы.

### **Список литературы.**

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 2022
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 2021
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 2021
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2019;
5. Здоровье детей. Методическая газета для учителей. Издательский дом «Первое сентября» N N 8,12-15, 19 – 2004, N11 – 2005, N N4,13,15 – 2006, N N1, 6-8 – 2007;
6. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
7. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2021.
8. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2021.