


Утверждаю
Приказ № 48/21 от 30.08.20 24 г.
Директор МОУ АСОШ № 1

Дергачёва Т.Н.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреапольская средняя общеобразовательная школа № 1

Рабочая программа
«Здоровое питание»
на 2024-2027 г.г.

Паспорт программы

1. Наименование программы	Программа «Здоровое питание в школе» на период с 2024 по 2027 гг.
2. 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 в РФ № 273 -ФЗ от 26.12.2012 г. - СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» - СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологическ требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального, начального среднего и среднего общего образования»
3. Разработчик программы	Администрация школы
4. Основные исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители
5. Социальные партнеры	Поставщики продуктов питания, исполнители.
6. Цель Программы	Формирование культуры здорового питания школьников, совершенствование организации питания.
7. Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение питания как составной части здорового образа жизни; просвещение родителей в вопросах организации правильного рациона питания детей. - предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и не инфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - совершенствование материально-технического оснащения пищеблоков и оформление залов дл приёмапищи.

<p>8.Основные направления Программы</p>	<p>Пропаганда здорового питания (комплекс мероприятий в рамках урочной и внеурочной деятельности, практических занятий, мероприятий, конкурсов с привлечением родительской общественности)</p> <p>Сбалансированное питание и витаминизация пищи, описание организации питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – завтрак; – режим питания; – меню; – технологии приготовления блюд. <p>Качество приготовленных блюд (описание договорных отношений с оператором питания, состав и график работы бракеражной комиссии, проведения лабораторных исследований приготовленных блюд и поступающего сырья, выполнение норм СанПиН).</p> <p>Модернизация материально-технического оснащения пищеблоков и оформления столовых, залов для приема пищи).</p>
<p>9.Объемы источники финансирования</p>	<p>и Средства Федерального бюджета Средства Регионального бюджета Средства бюджета муниципального образования</p>
<p>10.Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<p>обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <p>обеспечение доступности школьного питания □ гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</p> <p>предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</p> <p>приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными технологиями</p>

Актуальность проблемы (значимость проблемы и подход)

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня.

Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Сейчас особенно остро встал вопрос об увеличении охвата учащихся горячим питанием. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

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.** Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

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 питания в школе напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов.

Участники программы:

Семья: организация контроля за питанием:

родительский комитет школы

Администрация:

индивидуальные беседы;

пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни

Педагогический коллектив:

совещания;

родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;

приобщение к занятиям в спортивных секциях, курсов для старшеклассников;

пропаганда здорового образа жизни

Медицинский работник:

уроки здоровья

индивидуальные беседы

контроль за здоровьем обучающихся

контроль за состоянием столовой и пищеблока

Социальный педагог:

выявление неблагополучных семей, посещение на дому

помощь в выборе занятий по интересам

санитарно-гигиеническое просвещение

Концепция оптимального питания:

Диетологи установили так называемые безопасные и адекватные уровни суточного поступления с пищей таких ранее ненормируемых микронутриентов, как хром (50–200 мкг), ванадий (около 100 мкг), кремний (5–10 мкг), никель (около 100 мкг). Определено нормальное среднесуточное поступление ряда других элементов: алюминия (от 3 до 100 мг), брома (от 2 до 8 мг), кадмия (от 10 до 20 мкг), германия (от 0,4 до 1,5 мг), лития (200–600 мкг), рубидия (1–5 мг) и др.

Рекомендуемое соотношение в рационе питания детей и подростков количества основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) составляет около 1:1:4 (по массе).

Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.

Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30–40 г/сутки), сметаны (5–10 г).

Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20–30% от общего количества углеводов.

Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон — не менее 15–20 г/сутки.

Оптимальное соотношение в рационе питания детей и подростков солей кальция и фосфора не ниже 1,2:1.

Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед — 35–40%, полдник 15%, ужин — 20–25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

Концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде столь же необходимых минорных непищевых компонентов пищи.

Принципы здорового питания

Принципы организации рационального питания детей в школе

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.

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%.

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

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

Организация дифференцированного по возрасту питания, обеспечение 2-х разового режима питания для детей из социально неблагополучных семей.

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

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

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

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

Основные принципы здорового питания:

Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.

Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

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.

Характеристика Программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

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,
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Ожидаемые результаты реализации

Программы «Здоровое питание в школе»:

- 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;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
- совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации
- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества школьного питания.

План работы по организации, контролю и пропаганде правильного питания

Основные задачи по организации питания:

- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Кадровое обеспечение

Школьная столовая укомплектована кадрами, имеющими специальное образование. Работники столовой регулярно проходят гигиеническое обучение