

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19»

г.Мичуринска Тамбовской области

Согласовано  
Председатель Управляющего совета  
А.А.Семёнова

Утверждаю  
приказ № 94 от 01.09.2021  
Директор Е.В.Солончёва

## ПРОГРАММА

**по совершенствованию организации горячего  
питания обучающихся МБОУ СОШ №19  
на 2021-2025 уч.год  
«Здоровое питание – успешное образование»**



## Содержание Программы

1.	Паспорт Программы «Здоровое питание – успешное образование»	Стр. 3 – 4
2.	Обоснование актуальности программы по развитию и совершенствованию организации социального питания	Стр. 5
3.	Характеристика Программы: цель; задачи; принципы	Стр. 7
4.	Основные направления реализации Программы и ожидаемые результаты реализации	Стр. 8 - 10
5.	Характеристика ресурсов Программы:	Стр. 10 – 1 2
6.	Механизм реализации Программы	Стр. 12 -13
7.	Программа школы здорового питания	Стр. 13 - 14
8.	Мониторинг результативности реализации программы	Стр. 15-17
9.	Приложение № 1. Анкеты для родителей и учащихся	Стр. 18 – 24
	Приложение № 2. План мероприятий программы	Стр. 25 - 27
	Приложение № 3. План работы школьной комиссии по контролю за качеством питания	Стр. 28
	Приложение № 4. Дидактические игры и задания	Стр. 29 - 30

## Паспорт программы

Наименование Программы	Программа развития и совершенствования организации горячего питания «Здоровое питание – успешное образование»
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вместе с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)
Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.</li> <li>2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом.</li> <li>3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</li> <li>4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.</li> <li>5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.</li> </ol>
Этапы реализации Программы	2021-2023 годы – реализация основных мероприятий направлений программы 2024-2025 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.
Источники финансирования	Средства бюджета.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение охвата обучающихся питанием,</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с</li> </ul>

	<p>фактором питания;  - высокий уровень культуры приема пищи школьниками;  - улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.</p>
<p>Организация контроля за исполнением Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета по питанию, родительского комитета школы.</li> <li>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы.</li> <li>3. Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ol>

## **II. Обоснование актуальности программы по развитию и совершенствованию организации горячего питания**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, независимо от экономических и политических условий, является актуальной проблемой и задачей первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны и наряду с другими демографическими показателями, отражает уровень ее развития. Одним из ключевых факторов, определяющим условия здорового роста и развития ребенка, служит питание.

В целях формирования единых подходов к контролю организации питания обучающихся, повышения качества питания, формирования у детей и подростков навыков здорового питания, а также в связи с исполнением Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 года, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогическим коллективом МБОУ СОШ №19 разработана программа «Здоровое питание – успешное образование».

Ведущая роль в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития принадлежит школе. Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью развиваются именно в этот период.

Школьный период наиболее чувствителен к формированию ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения здоровья. Поэтому формирование культуры здорового питания в целом (и организация рационального сбалансированного питания детей и подростков в частности) является одним из важнейших факторов сохранения и укрепления их здоровья и одним из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении.

Коллектив школы всегда уделял и уделяет серьезное внимание вопросам организации горячего питания учащихся. Основным результатом этой работы является 80% охват горячим питанием обучающихся школы. Питание учащихся организовано в оснащенной всем необходимым технологическим оборудованием столовой. Качество предлагаемых блюд не вызывает нареканий со стороны учащихся и родителей, которые присутствуют на

мероприятиях, направленных на популяризацию продуктов питания, обязательно необходимых для рационального питания школьников.

Однако, проведенный анализ организации питания учащихся за последние три года выявил ряд проблем. По результатам анкетирования родителей и учащихся (в рамках мониторинга по совершенствованию системы организации питания) установлено следующее. У родителей не всегда хватает времени контролировать режим и рацион питания детей в домашних условиях. Иногда дети предпочитают употреблять продукты, использование которых необходимо ограничить или исключить совсем. Не все учащиеся, и, к сожалению, не все родители обладают необходимым объемом знаний о значимости сбалансированного питания и о последствиях неправильного питания для растущего детского организма, о факторах, мешающих организму усваивать полезные вещества. Поэтому вопрос формирования культуры здорового питания детей (ориентация на выбор правильных продуктов питания, соблюдение правильного режима питания и др.) не теряет своей актуальности.

Учащиеся не только занимаются учебной деятельностью на уроках, но также активно посещают кружки и секции, участвуют во внеклассных и внешкольных мероприятиях, а значит, проводят в школе большую часть дня. Поэтому одного горячего завтрака для растущего детского организма недостаточно. К тому же в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях интервалы между приемами пищи у учащихся не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

Наблюдение за учащимися во время приема пищи в столовой обозначили еще одну проблему – отсутствие или недостаточную сформированность навыков правильного поведения в помещении столовой и за столом во время приема пищи. Поскольку первоначальные знания и навыки дети получают в семье, то, и просветительскую работу по формированию культуры поведения за столом необходимо проводить не только с учащимися, но и с родителями.

Решение перечисленных проблем требует комплексного системного подхода. Программа по совершенствованию организации питания учащихся является комплексом первоочередных мер, направленных на решение выявленных проблем в целях формирования культуры здорового питания как одного из условий сохранения и укрепления здоровья школьников.

### **III. Характеристика Программы**

**Цель:** Увеличение охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

**Основные задачи Программы:**

1. Повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.
2. Совершенствование организации контроля качества готовых рационов.
3. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.
4. Организация системы мониторинга питания обучающихся.
5. Просвещение родителей в вопросах организации здорового питания детей школьного возраста.

**Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:**

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребёнка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

**IV. Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:**

➤ **Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные совещания: – порядок приема учащимися завтраков и обедов; - оформление документов и постановка на льготное питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля. Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания. Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»	
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания	
4. Заседание ШПО классных руководителей 1 – 11-х классов образовательного учреждения по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	
5. Организация работы школьной комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	
7. Совещание педагогического коллектива (вопрос педагогического совета) «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды здорового питания школьников»	
8. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое поколение»	

➤ **Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4 классов:	Высокий уровень просвещенности классных



<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура поведения учащихся во время приема пищи,</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- организация горячего питания – залог сохранения здоровья.</li> </ul>	руководителей по вопросам организации рационального питания школьников.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания
3. Информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы	Участие родителей в праздниках, посвященных здоровому питанию.

➤ **Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием.
2. Школьные праздники и мероприятия: Праздник-ярмарка «Дары осени» Праздник «Здоровое питание – это здорово» Праздник Хлеба	
3. Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Здоровое питание – это здорово». Выставка тематических рисунков	
5. Реализация программы «Разговор о правильном питании», «Формула правильного питания»	
6. Конкурс проектов «Кулинарные шедевры» в рамках уроков технологии.	

➤ **Работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных родительских собраний по темам: - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»; - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
2. Индивидуальные консультации медсестры «Рациональное питание школьника»	Вовлечение родителей к участию в школьных праздниках.
3. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	
4. Анкетирование	

➤ **Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Совершенствование эстетической среды школьной столовой	Продолжение создания эстетической среды школьной столовой
2. Внедрение новых блюд в систему школьного питания	Расширение ассортиментного перечня блюд

## V. Характеристика ресурсов Программы

### *Материальные ресурсы*

В школе имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью

- кухня
- столовая;
- буфет.

### ***Кадровые ресурсы:***

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- оператор питания ООО «Система новых услуг»
- работники школьной столовой: (3 ед.);
- медицинская сестра;(медпункт)
- организатор питания
- классные руководители
- управляющий совет

### ***Нормативно- методические ресурсы***

#### *1. Нормативно-методические документы:*

- действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);
- нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
- локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

#### *2. Технические документы:*

- техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты, технические условия, сборники технологических нормативов) на изготавливаемые блюда и кулинарные изделия и их полуфабрикаты;
- прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

3. *Рацион питания* обучающихся, воспитанников, согласованный в установленном порядке с органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

4. *Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность* работников (приказы, положения, должностные инструкции).

#### *5. Договоры или контракты* (государственные контракты)

- на поставку питания;
- на поставку моющих и дезинфицирующих средств;
- на проведение дезинсекции и дератизации;
- на сервисное обслуживание холодильного, торгово-технологического, санитарно-технического (в т.ч. вентиляционного) оборудования, стоящего на балансе;

- на вывоз твердых бытовых отходов;
- на осуществление работ по производственному контролю со сторонними организациями (включая лабораторно-инструментальный производственный контроль).

6. *Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия); инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.*

7. *Документы с информацией для потребителей:*

- ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи);
- информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.

8. *Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации*

## **VI. Механизм реализации Программы**

Функциональные обязанности участников программы:

1. *Задачи администрации школы:*

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания.
- Организация питания школьников.
- Обеспечение порядка в столовой.
- Контроль культуры принятия пищи.
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. *Обязанности работников столовой:*

- составление меню 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.

3. *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.

- проведение анкетирования

*4. Обязанности родителей:*

- привитие навыков культуры питания в семье;

- выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

*5. Обязанности обучающихся:*

- соблюдение правил культуры приема пищи;

- дежурство по столовой;

- участие в конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

**VII. Программа школы здорового питания  
«Здоровое питание - успешное образование»**

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b><i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i></b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь  в течении учебного года (журнал бракеража)	Глухова Е.В.  Медицинский работник школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	Октябрь декабрь апрель	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	Глухова Е.В. Медицинский работник школы Заведующая школьной столовой
5.	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Бракеражная комиссия
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
<b><i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i></b>			

1.	Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы	по плану школы (программ) 1 раз в четверть	Классные руководители Медицинский работник школы, приглашенные специалисты
2.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственная за организацию питания в школе
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
5.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО.
6.	Проведение элективных курсов, кружков по пропаганде питания школьников.	по плану учителей-предметников	Учителя-предметники
<b><i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i></b>			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
3.	Анкета для родителей по организации питания в школе	ноябрь	Ответственная за организацию питания в школе
4.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители

### VIII. Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагаем рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания.

Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- диагностика - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекция - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноз - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам :

- системность педагогического воздействия,
- комплексность педагогического воздействия,
- возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы,

формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),

- участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование (Приложение 1) и мероприятия по привитию культуры питания (Приложение 2), план работы школьной комиссии за качеством питания.(Приложение 3)



## 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 представлений 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 семьёй, 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 образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

## I. Анкеты для родителей

### *Анкета для родителей №1*

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).

- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды..
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки: Продукты	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4. Творог/творожки, блюда из творога				
5. Свежие фрукты				
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7. Хлеб, булка				

8. Мясные блюда				
9. Рыбные блюда				
10. Яйца и блюда из яиц				
11. Колбаса/сосиски				
12. Чипсы				
13. Сухарики в пакетиках				
14. Чизбургеры/бутерброды				
15. Леденцы				
16 Шоколад, конфеты				
17. Пирожные/торт				
НАПИТКИ				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

*Анкета для родителей №2*

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?

2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?

5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

*Анкета для родителей №3.*

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?

3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

## **II. Анкеты для учащихся**

*Анкета для учащихся №1*

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

- 3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
- 1) да, каждый день,
  - 2) иногда не успеваю,
  - 3) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?
- 1) булочку с компотом,
  - 2) сосиску, запеченную в тесте,
  - 3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь?
- 1) стакан кефира или молока,
  - 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
  - 3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
- 1) всегда, постоянно,
  - 2) редко, во вкусных салатах,
  - 3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
- 1) каждый день,
  - 2) 2 – 3 раза в неделю,
  - 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
  - 2) ем иногда, когда заставляют,
  - 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
- 1) ежедневно,
  - 2) 1- 2 раза в неделю,
  - 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
  - 2) серый хлеб,
  - 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
- 1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да, 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

*Анкета для учащихся №2*

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?



«План мероприятий программы»

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Участники	Ответственные
1	Организация питания школьников в школьной столовой.	В течение учебного года		Директор школы,  Отв. за организацию питания
2	Систематически вести контроль за санитарным состоянием обеденного зала.	Ежедневно		Мед.работник,  Отв. за организацию питания
3	Работа по привитию культурно-гигиенических навыков (работа с учащимися, родителями)	В течение учебного года		Классные руководители,  соц. педагог
4	Родительское собрание «Оптимальное питание – основа здорового детства»	Октябрь	1 – 11 классы	Зам. директора по УВР, медсестра, классные руководители .
5	Оформление стенда, оформление информации на школьном сайте	Сентябрь - октябрь		ответственный за организацию школьного питания
6	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	В течение учебного года	1 – 11 классы	Ответственные за организацию школьного питания,  классные руководители
7	Классный час «Разговор о правильном питании »	Сентябрь	1 – 11 классы	Классные руководители

8	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье»,	Октябрь	1 – 8 классы	Мед.работник, классные руководители
9	Классный час «Что мы едим»	Октябрь	1 – 11 классы	Классные руководители
10	Акция «Мы за здоровый образ жизни»; - конкурс рисунков «Я за здоровое питание» - конкурс плакатов Питание – для здоровья!» - викторина «Огород» ; - игра «Все, кто хочет быть здоров»	1 – 4 классы  5 – 8 классы  5-е классы  2-е классы	ноябрь	Классные руководители, педагоги-организаторы.
11	Классный час «Хлеб - драгоценность, им не сори	ноябрь	1 – 11 классы	Классные руководители
12	Родительские собрания Еда, как друг и враг»,	Декабрь	1 – 11 классы	Классные руководители
13	Классный час ««Страна Витамина»	Декабрь	1 – 11 классы	Классные руководители
14	Анкетирование «Правильно ли питаются Ваши дети?»	Январь	1 – 11 классы	Педагог-психолог
15	Праздник «Сладкоежка»	Январь	2 – 3 классы	Кл.руководители
16	Классный час «Спорт, здоровье и питание»	февраль	1 – 11 классы	Классные руководители
17	Родительское собрание «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»	март	1 – 11 классы	Классные руководители
18	Классный час ««Вкусные традиции моей семьи»	март	1 – 11 классы	Классные руководители
19	конкурс «Мой Самый здоровый класс»	апрель	1 – 11 классы	Зам. директора по ВР,

				классные руководители
20	Классный час », «Хорошие пищевые привычки»	Май	1 – 11 классы	Классные руководители
21	Контроль за деятельностью школы по вопросам организации питания учащихся, соблюдения СанПиН	В течение учебного года		Директор школы  Отв. за организацию питания

**План работы школьной комиссии  
по контролю за качеством питания**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
1. Проверка двухнедельного меню.	Ежемесячно
2. Мониторинг охвата учащихся горячим питанием	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	В течении года
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Отчет по питанию.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года

## ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

### Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

### Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).  
Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...  
Остановка!  
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### «Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

#### **Игра «Поварята»**

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

#### **Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко - пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол - и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

*Хлеб - всему голова.*

*Все приедается, а хлеб - нет.*