

Программа
«Организация здорового питания»
в МБОУ СОШ № 6 с углубленным изучением отдельных предметов
г. Ставрополя

ПАСПОРТ
программы
«Организация здорового питания»

Наименование Программы	Программа МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя «Организация здорового питания в МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя »
Основания для разработки Программы	Муниципальная целевая программа «Организация здорового питания в образовательных учреждениях города Ставрополя».
Заказчик Программы	УО, администрация МБОУ СОШ № 6
Разработчики Программы	МБОУ СОШ № 6 с углубленным изучением отдельных предметов г. Ставрополя
Цели Программы	<ul style="list-style-type: none">- создание оптимальной системы школьного питания, способной обеспечить учащихся МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя рациональным и здоровым питанием, в соответствии с действующими нормативными документами, с учетом половозрастных особенностей детей, сезона года и экологических факторов региона;- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков;- формирование культуры и навыков здорового питания учащихся;- обеспечение детей и подростков оптимальным питанием высокого качества, адекватным возрастным и физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;- снижение заболеваемости учащихся за счет внедрения полноценного рационального, обогащенного рациона питания.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">- формирование культуры и навыков здорового питания, внедрение полноценного рационального, обогащенного рациона питания;- обеспечение учащихся оптимальным питанием высокого качества и безопасности, адекватным возрастным и физиологическим потребностям детей в пищевых веществах и энергии;

	<ul style="list-style-type: none"> - обучение школьников и родителей основам знаний здорового питания, культуре питания; - повышение профессионального уровня кадрового состава работников школьного питания.
Сроки реализации Программы	2016 -2021 год
Система программных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> - нормативно – правовое регулирование организации школьного питания; - техническая модернизация системы организации школьного питания; - организация здорового питания в МБОУ СОШ № 6; - научно-методическое сопровождение; - организация пропаганды здорового питания.
Механизм реализации Программы	- механизм реализации программы определяет взаимоувязанный комплекс мероприятий, экономических, правовых рычагов со сторон заказчика.
Прогноз - ожидаемых социально-экономических и иных результатов, оценка эффективности реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры и навыков здорового питания учащихся; - обеспечение детей и подростков оптимальным питанием высокого качества, адекватным возрастным и физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии; - улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи, на 10 процентов; - увеличение охвата горячим питанием учащихся, в том числе и детей из социально незащищенных семей; - оснащение пищеблока МБОУ СОШ № 6 современным высокотехнологичным оборудованием.

1.Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами

Программа «Организация здорового питания» в МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя является продолжением мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижение заболеваемости учащихся школы, совершенствование организации и улучшение качества питания, формирование у детей представлений об основах здорового питания, увеличение охвата обучающихся школы горячим питанием.

Принимаемые меры позволили обеспечить горячим питанием 90% учащихся, дети из социально незащищенных семей получают питание на льготных условиях (100% от общего количества). Организация питания осуществляется по двухнедельному рациональному меню, сбалансированному по жирам, белкам и углеводам.

Тот факт, что большая часть нашего здоровья зависит от питания, очевиден. Это каждый знает и понимает. Но что такое здоровое питание? Прежде всего, это новые технологии. Они аккумулируют в себе все самые современные знания сложнейших наук: от молекулярной биологии, генетики, геномики, протеоники, метаболомики и многих других дисциплин до состояния здоровья конкретного человека. Правильное питание может нести человеку здоровье, а неправильное – риск развития целого ряда заболеваний. То, что пища может являться носителем большого количества потенциально опасных веществ, мы знаем, но следить за этим – прерогатива государства и ответственность производителя пищевых продуктов.

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таким образом, все, о чем говорили выше, укладывается в понятия:

1. разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
2. прием пищи не менее 3 –4 раз в день;
3. умеренное употребление пищи;
4. ужин не позднее 19 – 20 часов;
5. правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего, очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

1. приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия)
2. развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда)

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

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 сухом виде;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

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

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания нашей страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и др. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но вслед за этими продуктами, как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия, а они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть.

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. Овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и

многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Разрешить все указанные проблемы можно только с помощью осуществления комплексного, программного подхода к организации питания детей и подростков, основываясь на исследованиях ученых, врачей, диетологов.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной работы среди учащихся, их родителей, учителей школы, 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.

В современных условиях организация здорового питания должна найти достойное место в реализации приоритетных национальных проектов в сфере образования.

2. Основные цели и задачи программы

Целью программы является:

- - создание оптимальной системы школьного питания, способной обеспечить учащихся рациональным и здоровым питанием в соответствии с действующими нормативными документами с учетом половозрастных особенностей детей и экологических факторов региона, формирование культуры и навыков здорового питания.

Задачами программы являются:

- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков;
- формирование культуры и навыков здорового питания учащихся;
- снижение заболеваемости учащихся школы за счет внедрения полноценного рационального, обогащенного рациона питания школьников;
- обеспечение учащихся школы питанием высокого качества, безопасным, адекватным возрастным и физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии;
- обучение школьников и родителей основам знаний здорового питания, культуре питания;
- переоснащение высокотехнологичным оборудованием пищеблока школы;
- повышение профессионального уровня кадрового состава работников школьного питания.

3.Сроки и этапы реализации программы

Сроки реализации программы 2016-2021 год.

3. Основные мероприятия, предусмотренные Программой

Программные мероприятия осуществляются по следующим разделам:

- нормативно-правовое регулирование организации школьного питания;
- техническая модернизация системы организации школьного питания;
- организация здорового питания в МБОУ СОШ № 6 г.Ставрополя;
- научно-методическое сопровождение;
- кадровое обеспечение;
- организация пропаганды здорового питания.

4. Прогноз ожидаемых социально-экономических и иных результатов и оценка эффективности реализации Программы

Реализация мероприятий программы позволит:

- повысить уровень культуры и сформировать навыки здорового питания учащихся;
- обеспечить всех учащихся оптимальным питанием высокого качества, адекватным возрастным и физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии; обеспечить льготным питанием детей из социально незащищенных семей;
- улучшить состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи, на 10 процентов;
- увеличить охват горячим питанием учащихся МБОУ СОШ № 6 до 100 процентов;
- оснастить пищеблок школы современным высокотехнологичным оборудованием.

Мероприятия реализации программы «Организация здорового питания» в МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1.Нормативно-правовое регулирование организации школьного питания			
1	Изучение методической литературы, передового опыта по проблемам и вопросам организации здорового питания, культуры питания.	Систематически	Замдиректора по УВР, творческая группа, медработники
2	Систематизация опыта работы по организации здорового питания		Зам. директора по УВР, творческая группа
2.Организация здорового питания			

1	Обеспечение здоровым горячим питанием учащихся школы	Ежедневно	Администрация МБОУ СОШ № 6, зав. столовой ЧП «Карпачёв»
2	Обеспечение льготным питанием учащихся из социально незащищенных семей	Ежедневно	Комитет финансов и бюджета, комитет образования, труда и социальной защиты администрации г. Ставрополя, социальный педагог МБОУ СОШ № 6, классные руководители 1-11 кл.
3	Обеспечение оптимального режима щадящего питания (завтрак, обед для учащихся)	Ежедневно	Администрация МБОУ СОШ № 6
4	Обеспечение сбалансированным питанием по основным пищевым элементам, микроэлементному и витаминному составу в соответствии с возрастными и физиологическими потребностями детей	Постоянно	Зав. столовой, ЧП «Карпачёв»
5	Осуществление контроля за качеством блюд и изделий, соблюдение санитарных норм и правил, нормативов калорийности	Ежедневно	Лещенко Л.В., бракеражная комиссия
3. Техническая модернизация школьной столовой			
1	Выполнение работ по текущему ремонту	Ежегодно	Зам. директора по АХЧ
2	Приобретение мебели и инвентаря для школьной столовой	В течение года	Зам. директора по АХЧ
4. Научно-методическое сопровождение			
1	Обучение школьников культуре и основам здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии, технологии и программы «Разговор о правильном	В течение года	Кл. рук. 1-11 кл., Каверина Т.И., Горянова О.Н. зам. директора по УВР Бушина С.В.

	питании»		
2	Развитие системы мониторинга: -состояния здоровья учащихся; -организации питания учащихся; -обеспеченности учащихся необходимыми пищевыми продуктами	В течение года	Медработники МБОУ СОШ № 6, Кл. рук. 1-11 кл.
3	Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей учащихся	В течение года	Администрация МБОУ СОШ № 6

5. Организация пропаганды здорового питания

1	Проведение смотров-конкурсов: <ul style="list-style-type: none"> • на лучшую творческую работу о культуре и значении питания в жизни человека; • стенгазет «Азбука здорового питания»; • рисунков «Где живут витамины»; • сочинений «Пища – целебное средство»; • выставок кулинарных изделий «Национальное блюдо Северного Кавказа» 	апрель, ноябрь	Творческая группа Зам. директора по УВР, ВР, учителя технологии, кл. рук.
2	Обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии, технологии.	Систематически	Зам. директора по УВР, учителя-предметники
3	Проведение тематических классных часов по вопросам культуры питания	1 раз в четверть	Классные руководители, педагоги-организаторы, Зам. директора по ВР
4	Организация постоянно действующего лектория «Здоровое питание – здоровая нация»	В течение года	Медработники МБОУ СОШ № 6, медработники учреждений здравоохранения
5	Обучение школьников основам	В течение	Зам. директора по

	здорового питания и привитие культуры правильного питания в рамках создания проектов по данным вопросам	года	УВР, учителя-предметники
6	Организация и проведение выставки методических материалов по пропаганде здорового питания	апрель, ноябрь	Евсюкова С.В.
7	Фестиваль агитбригад «Мы выбираем здоровое питание»	март	Зам.директора по ВР, Евсюкова С.В., кл. руководители 8-10 классов
8	Конкурс презентаций учащихся по вопросам здорового питания	Март	Замдиректора по УВР, учителя-предметники
5. Организация управления программой			
1	Проведение оценки физического развития учащихся по результатам профилактических медицинских осмотров	В течение года	УЗ администрации г.Ставрополя
2	Проведение анализа эффективности организации питания в МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя	Постоянно	Администрация МБОУ СОШ № 6
3	Осуществление надзора за соблюдением утвержденных наборов продуктов и меню, качеством и безопасностью питания, соблюдением норм СанПиНа, выполнении профилактических санитарно-противоэпидемических мероприятий при организации питания	Постоянно	Администрация МБОУ СОШ № 6
4	Заслушивание вопросов организации питания учащихся на административных и производственных совещаниях	Систематически	Администрация МБОУ СОШ № 6, медработники МОУ СОШ № 6