



ПРОГРАММА

«Формирование культуры здорового питания обучающихся воспитанников»

2018-2023 г.г.



Программа разработана
Зам. директора по ВР МБОУ МШМВ
Смольяниной Г.Н.
Учителем физкультуры
Налоговым А.Г.
Старшим воспитателем
Серёгиной Г.В.

г. Мытищи

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное **питание**, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей.

Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Поэтому процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья, а должен быть направлен на его сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Формирование культуры здорового питания наших воспитанников начинается с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебно-воспитательный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, педагогами и специалистами образовательного учреждения.

Такое сочетание всех направлений работы помогает создать в учреждении среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Обоснование необходимости реализации программы.

Программа «Формирование культуры здорового питания обучающихся воспитанников» разработана в соответствии со следующими документами: Конституция РФ; Конвенция ООН о правах ребенка; Закон РСФСР «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»; Закон РФ «Об образовании»; Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и другими актами.

Программа представляет собой комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья воспитанников.

Данная программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий и призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка. Она находится в числе приоритетных направлений деятельности органов образования и здравоохранения и служит основой сотрудничества и консолидации общественности школы и родителей.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: школа, семья (в случае, если ребёнок имеет статус – трудная жизненная ситуация), учреждения здравоохранения, консультативно-профилактические центры.

Формирование и сбережение здоровья, социальная потребность его сохранения, ведение здорового образа жизни человеком сегодня одно из стратегических направлений деятельности общества. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. В нашем учреждении создаются благоприятные условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для утверждения здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья, повышения эффективности образования, развития и воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Ответственное отношение к здоровому питанию – это достаточно сильное психическое «новообразование», которое включает:

- отношение всех работников образовательного учреждения к здоровому питанию как ценности;
- формирование представлений о себе как о здоровом человеке;

- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- формирование конкретных привычек здорового питания;
- осуществление пропаганды здорового питания через деятельность всех работников МБОУ МШМВ.

Содержание данной программы охватывает весь коллектив (воспитанники с 1-11 классы, выпускники, педагоги, воспитатели групп) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности.

Все темы раздела программы обеспечивают интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни, как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Обучающие мероприятия программы должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех воспитанников, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа может привлекать волонтеров в качестве партнёров в воспитательном (образовательном) процессе детей.

Педагогический состав должен сотрудничать с учреждениями и группами, осуществляющими обучение здоровому питанию населения, чтобы давать единообразные и ценные сведения обучающимся воспитанникам.

Всё оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте.

Ресурсы, которыми располагает МБОУ МШМВ для эффективного решения поставленных задач: нормативно-правовые, кадровые, научно-методические, материально-технические, информационные и другие.

1. Нормативно-правовые:

- локальные акты, регламентирующие деятельность детского дома-школы по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

2. Научно-методические:

- методические рекомендации для исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

3. Кадровые:

- наличие профессиональных кадров;
 - создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов, участвующих в реализации новой модели.

4. Информационные:

- работа сайта по освещению организации и развитию питания;
- мониторинговые мероприятия по организации и развитию питания;
- мероприятия по информированию общественности о результатах деятельности детского дома-школы по организации и развитию питания.

5. Материально-технические:

- в пищеблоке имеется горячий цех, цех для обработки мяса и рыбы, два овощных цеха;
- имеется обеденный зал на 100 посадочных мест;

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья и формированию у обучающихся воспитанников культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представлений о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности укреплять собственное здоровье;
- формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- освоение воспитанниками практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- продолжение реализации долгосрочного проекта «День Семьи»;
- информирование воспитанников о национальных традициях, связанных с питанием; расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре и традициям своего и других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора при организации познавательной деятельности по изучению вопросов правильного питания;
- создание благоприятных условий для эффективной самостоятельной работы и укрепления физического и духовного здоровья обучающихся воспитанников.

Сроки реализации программы: 2018-2023 г.г.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы.

Реализация мероприятий программы позволит осуществить:

- Совершенствование благоприятной воспитательной и образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей.
- Улучшение качества питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.

- Объединение всех участников программы в их активной деятельности по формированию культуры здорового питания, воспитания чувства ответственности за свое здоровье и отношения к нему и здоровому образу жизни как ценности.
- Взаимосвязь и взаимодополнение в деятельности детского дома-школы и специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Система организации контроля за исполнением программы.

Контроль за ходом реализации программы осуществляется администрацией МБОУ МШМВ, Советом воспитанников, бракеражной комиссией.

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

1. Количественные показатели:

- ✓ степень включенности всех субъектов учреждения в реализацию программы;
- ✓ показатели здоровья учащихся.

2. Качественные показатели:

- ✓ наличие в детском доме-школе программы по воспитанию культуры питания;
- ✓ отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в детском доме-школе;
- ✓ уровень культуры питания обучающихся воспитанников;
- ✓ степень удовлетворенности всех участников программы организацией питания;
- ✓ педагогическое и управленческое творчество;
- ✓ наличие современной базы для организации здорового питания.

Содержание программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

Проведение административных мероприятий: совещания при директоре по организации правильного здорового питания воспитанников; заседания комиссии по питанию; осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией детского дома, проведение целевых тематических проверок.

2. Методическое обеспечение. Работа по воспитанию культуры питания; пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся воспитанников.

Проведение лекций, бесед, КТД, мастер-классов, интерактивных игр на примерную тематику: теория питания, формула здоровья, «количество здоровья», сохранение ресурсов здоровья, как быть здоровым, вегетарианство, лечебное питание, диета и косметика, лечебная кулинария, фитотерапия, похудеть-помолодеть, питание и спорт и т.д. Проведение уроков здоровья, конкурсов тематических стенгазет, кулинарных поединков и виртуальных путешествий на различную тематику: самые полезные продукты, овощи и фрукты-витаминные продукты, дары моря, молоко и молочные продукты, вода и другие полезные напитки, особенности пищеварительной системы человека, режим и рацион питания, гигиенические нормы, алкоголизм и табакокурение, о рекламе пищевых продуктов и т. д.

3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей воспитанников со статусом «трудная жизненная ситуация»

Проведение родительских тематических собраний: питание вашего ребенка, формирование навыков здорового образа жизни дома, профилактика детских болезней, итоги медицинских осмотров и т. д. Индивидуальные консультации родителей у школьной медсестры, встречи с различными врачами-специалистами, организация родительского лектория и т. д.

4. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся воспитанников и родителей, чьи дети имеют статус «трудная жизненная ситуация».

Систематическое улучшение эстетического состояния зала столовой. Разработка новых блюд и улучшение качества постоянных на основе устных пожеланий и анкетирования воспитанников. Осуществление диетического питания для воспитанников в нем нуждающихся и т. д.

5. Основные направления деятельности комиссии контроля МБОУ МШМВ по организации и качеству питания обучающихся воспитанников.

Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения на каждый учебный год.

Члены комиссии из своего состава выбирают председателя.

Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией учреждения. Основные направления деятельности комиссии разрабатываются с учетом особенностей деятельности и наличием материальной базы учреждения.

Примерный план мероприятий по реализации программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Совещание при директоре по вопросам организации и развития питания в МБОУ МШМВ.	август	Директор
2. Организационное совещание: порядок приёма обучающимися воспитанниками 2-ых завтраков; график дежурств и обязанности дежурного учителя (воспитателя) и обучающихся воспитанников в столовой.	сентябрь	Председатель школьной комиссии по питанию, директор учреждения.
3. Совещание классных руководителей: – о получении учащимися 2-ых завтраков.	октябрь	Заместители директора по УВР, ВР.
Заседание комиссии по питанию с приглашением воспитателей по вопросам: - культура питания; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.	ноябрь февраль	Директор, заместитель директора по ВР, медицинская сестра детского дома.
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией детского дома, проведение целевых тематических проверок.	в течение года	Администрация, комиссия по питанию.

2.Методическое обеспечение.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Организация цикла лекций для педагогов: - «Культура поведения учащихся во время приёма пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований» и т. д.; - «Правильное питание – залог сохранения здоровья» и т.п.	в течение года	Администрация, медицинские работники.
Систематическое пополнение методической копилки книгами, журналами и другими формами информации по ЗОЖ в библиотеке и группах-квартирах.	в течение года	Директор, заведующая библиотекой, учителя, воспитатели
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм обслуживания воспитанников.	в течение года	Администрация, комиссия по питанию.

3.Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся воспитанников.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Реализация долгосрочного проекта «День Семьи»	в течение года	Воспитатели групп-квартир
Организация по группам и классам бесед по темам: - «Режим дня и его значение»; - «Культура приёма пищи»; - «Хлеб – всему голова»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и т.п.	сентябрь октябрь ноябрь декабрь	Воспитатели групп-квартир, классные руководители, медицинский работник.
Игра для обучающихся воспитанников «Золотая осень».	октябрь	классные руководители, педагог-организатор
Веселый урок здоровья 5-7 классы.	октябрь	классные руководители, педагог-

		организатор
«Витамины – это сила!» выступление агитбригады (члены Совета воспитанников)	ноябрь	Педагог-организатор
Конкурс газет среди учащихся 5 – 9-х классов «О вкусной и здоровой пище».	ноябрь	классные руководители
Конкурс среди учащихся 5 – 7-х классов «Хозяюшка».	март	учитель технологии
Анкетирование обучающихся воспитанников: «Школьное питание: качество и разнообразие обедов»; «За что скажем поварам спасибо?» Работа над проектом «Разговор о правильном питании»	октябрь февраль апрель	зам. директора по ВР, воспитатели групп-квартир
Анкетирование родителей, чьи дети имеют статус «трудная жизненная ситуация»: «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май	Комиссия МБОУ МШМВ по питанию

**Примерное содержание тематических уроков
по формированию культуры здорового питания в рамках различных
учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции

	рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А. Пушкин "Евгений Онегин", А. Толстой "Война и мир", Н. Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Беседа о продуктах питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему ЗОЖ, о заболеваниях, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей воспитанников со статусом «трудная жизненная ситуация».

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
<p>Проведение родительских собраний по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание обучающихся воспитанников; - профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний; - итоги медицинских осмотров воспитанников. 	<p>сентябрь октябрь май</p>	<p>Зам. директора по ВР, медицинский работник, учреждения, воспитатели групп-квартир</p>
<p>Индивидуальные консультации школьного фельдшера школы «Как кормить</p>	<p>1-й понедельник месяца</p>	<p>Мед. сестра МБОУ МШМВ</p>

нуждающегося в диетпитании».		
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи».	февраль	Педагог-психолог
Встреча врача с родителями - «Личная гигиена ребёнка».	апрель	Педиатр из филиала поликлиники №5, воспитатели групп-квартир
Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания».	май	Комиссия по контролю питания МБОУ МШМВ

5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для воспитанников и родителей детей со статусом «трудная жизненная ситуация».

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Эстетическое оформление зала столовой.	август	администрация учреждения, работники столовой
Разработка новых блюд, их внедрение в систему школьного питания.	в течение года	комиссия по контролю питания
Осуществление диетического питания для нуждающихся в нем воспитанников.	в течение года	председатель комиссии по контролю организации питания, работники столовой
Пополнение продуктов столовой овощами и зеленью, выращенными в теплице МБОУ МШМВ	лето-осень	учителя по труду и технологии, воспитанники

6. Основные направления деятельности комиссии по контролю организации и качества питания обучающихся.

Комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся воспитанников руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и

распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами МБОУ МШМВ.

Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения на каждый учебный год.

Члены комиссии из своего состава выбирают председателя.

Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией МБОУ МШМВ. Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков, оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением директора, членов профкома, и др. лиц, которых касается повестка данного заседания.

Заседание комиссии оформляется протоколом и доводится до сведения администрации МБОУ МШМВ.

Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации учреждения в организации питания обучающихся.
- Осуществляет контроль целевого использования продуктов питания и готовой продукции, соответствия рационов питания согласно утверждённому меню, качества готовой продукции, санитарного состояния пищеблока, выполнения графика поставок продуктов и готовой продукции, сроков их хранения и использования, организации приёма пищи воспитанниками, соблюдения графика работы столовой.
- Проводит проверки качества сырой продукции, поступающей на пищеблок, условий её хранения, соблюдения сроков реализации, норм вложения и технологии приготовления пищи, норм раздачи готовой продукции и выполнения других требований, предъявляемых надзорными органами и службами.
- Организует и проводит опрос обучающихся воспитанников по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и представляет полученную информацию руководству МБОУ МШМВ.
- Доводит до администрации учреждения предложения по улучшению обслуживания обучающихся воспитанников.
- Оказывает содействие администрации МБОУ МШМВ в проведении просветительской работы среди обучающихся воспитанников и их родителей (законных представителей) по вопросам рационального питания.
- Привлекает родительскую общественность и Совет воспитанников к организации и контролю за питанием обучающихся воспитанников.

План работы комиссии по контролю организации и качества питания МБОУ МШМВ.

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Проверка двухнедельного меню.	сентябрь	мед. сестра
Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	ежемесячно	председатель комиссии
Проверка соответствия рациона питания согласно утверждённому меню.	ежедневно	мед. сестра
Организация просветительской работы.	октябрь апрель	зам. директора по ВР
Анкетирование по организации и качества питания воспитанников и родителей (законных представителей).	ноябрь	соц.-педагогическая служба
Контроль качества питания.	ежедневно	мед. сестра

Мониторинг реализации программы.

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся воспитанников.	Анализ состояния здоровья воспитанников по результатам медицинских осмотров. Анализ заболеваемости детей.	ежегодно	директор ОУ, учитель физкультуры, мед. сестра, кл. руководители, воспитатели
Уровень удовлетворенности воспитанников, педагогов организацией питания в МБОУ МШМВ.	Анкетирование, наблюдения, опросы.	ежегодно	заместитель директора по ВР
Материально-техническая база столовой.	Смотр помещения (оборудование, оснащение). Анализ результатов приёмки столовой к	ежегодно	директор ОУ, зам. директора по ВР

	<p>началу нового учебного года. Оснащение пищеблока необходимым оборудованием.</p>		
<p>Формирование у обучающихся воспитанников навыков здорового питания.</p>	<p>Собеседование. Наблюдение. Лектории. Интегрированные уроки. Мастер-классы и др.</p>	<p>ежегодно</p>	<p>заместитель директора по ВР</p>
<p>Качество организации питания.</p>	<p>Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой. Анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала</p>	<p>ежедневно</p>	<p>Директор ОУ, заместитель директора по ВР</p>
<p>Поддержка и усовершенствование имиджа столовой МБОУ МШМВ.</p>	<p>Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения</p>	<p>ежегодно</p>	<p>директор ОУ, заместитель директора по ВР</p>

1. Нормативно-правовая база по организации питания МБОУ МШМВ.

- 1) СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
- 2) Приказ об организации питания в МБОУ МШМВ на учебный год.
- 3) Приказ о создании бракеражной комиссии на учебный год.

2. Организация работы столовой МБОУ МШМВ.

- 1) Режим работы столовой
- 2) График посещения.
- 3) Дежурство воспитанников, преподавателей и воспитателей групп-квартир во время второго завтрака и обеда.

2. Организация работы ответственного по питанию.

- 1) Отчеты по организации питания (ежемесячно).
- 2) Мониторинг охвата воспитанников питанием.
- 3) Акты проверки работы столовой.
- 4) График контроля за организацией питания.