

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ СОШ  
Мариинского СП

 М.В. Гулинова  
Приказ от 1.09 2023г. № 1



**Программа по совершенствованию организации питания  
и формированию культуры здорового питания обучающихся  
МБОУ СОШ Мариинского СП**

**«Правильное питание здорового поколения»  
2023-2028 гг.**

## **Актуальность проблемы (значимость проблемы и подход)**

**Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.**

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться 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 учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

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.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

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.

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.

В школе работает новая, оснащенная современным оборудованием столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Приготовление пищи осуществляется в школе. В столовой работает буфет.

Обеспечение горячим питанием учащихся в школе осуществляется на основе утвержденного 12-дневного меню, включающего комплексный завтрак и обед. В ежедневном меню имеется также свободный выбор блюд.

Помимо организации горячего питания учащихся с использованием новых технологий в приготовлении пищи, одной из основных составляющих реализации программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – **просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.**

**Целью программы** является формирование у школьников основ культуры питания, обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья.

#### **Задачи:**

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, элективные курсы), так и воспитательной деятельности.

Организация школьного питания, качество пищи находится в центре внимания администрации школы, общешкольного родительского комитета. Проведено заседание МО классных руководителей, общешкольного родительского комитета, где обсуждались вопросы улучшения организации питания в школьной столовой, рейды с целью контроля качества и рациона питания.

### Паспорт программы

<b>1. Наименование программы</b>	Программа «Правильное питание здорового поколения» на период с 2023 по 2028 г. (Подпрограмма Программы развития школы)
<b>2. Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция о правах ребенка.</li> <li>• Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>• Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1.</li> <li>• СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li> <li>• СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования</li> </ul>
<b>3. Разработчик программы</b>	Тулинова М.В. зам. директора по ВР; Типишева О.А., учитель географии, Евлашева Т.Г учителя биологии;
<b>4. Основные исполнители программы</b>	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители
<b>5. Цель Программы</b>	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний; формирование у школьников основ культуры питания
<b>6. Основные задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания</li> <li>• гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие</li> </ul>

	<p>с современными разработками и технологиями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пропаганда принципов здорового и полноценного питания, организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</li> </ul>
<b>7. Основные направления Программы</b>	<p>Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. Подпроект «Рациональное питание», которым планируется дополнить ПНП «Образование», занимает среди них особое место.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация рационального питания обучающихся;</li> <li>• Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>• Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;</li> <li>• Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;</li> <li>• Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>• Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.</li> </ul>
<b>8. Этапы реализации Программы</b>	2023 – 2028гг.
<b>9. Объемы и источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства Регионального бюджета</li> <li>• Средства бюджета муниципального образования</li> <li>• Родительские средства</li> </ul>
<b>10. Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пакет документов по организации школьного питания;</li> <li>• Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• Обеспечение доступности школьного питания</li> <li>• Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных</li> </ul>

	<p>заболеваний, связанных с фактором питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями</li> <li>• Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>• Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</li> <li>• Совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации</li> </ul>
<b>11. Организация контроля за исполнением программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка доклада директора школы о результатах деятельности школы по реализации Программы Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников</li> <li>• Информирование общественности о состоянии через СМИ, Интернет-представительство</li> <li>• Информирование родителей на родительских собраниях</li> </ul>

### **Концепция оптимального питания:**

Диетологи установили так называемые безопасные и адекватные уровни суточного поступления с пищей таких ранее не нормируемых 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**

- 1. 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.
- 2. 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%.
- 3. Пищевые волокна** должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.
- 4. Растительные жиры** должны составлять не менее 30% от общего количества жира.
- 5. Организация дифференцированного по возрасту питания, обеспечение 2-х разового режима питания для детей, посещающих группу продленного дня и детей из социально неблагополучных семей.** При посещении группы продленного дня для детей должен быть организован полдник.
- 6. 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.**
- 7. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.**
- 8. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).**
- 9. Включение в рацион питания биологически активных добавок, природного происхождения, разрешенных к применению Минздравом РФ для детей, продуктов, блюд, способствующих:**
  - повышению защитных функций физиологических барьеров (кожи, слизистых желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей);

- активизации процессов связывания и выведения из организма экзо- и эндотоксинов;

- компенсации дефицита жизненно необходимых веществ, которые не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, ПНЖК, витамины, микроэлементы).

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

### **Основные принципы здорового питания:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. 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, 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

### **Ожидаемые результаты реализации Программы**

Пакет документов по организации школьного питания;

- 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**

### **Характерные черты Программы «Правильное питание здорового поколения»**

**Программа «Правильное питание здорового поколения» – стратегический документ школы (подпрограмма Наше здоровье – в наших руках)** она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся. Её отличает :

- Стратегический характер
- Ярко выраженная инновационная направленность
- Прогнастичность, направленность на будущее
- Научность

- Технологичность.

### Характерные черты Программы «Правильное питание здорового поколения»

- Актуальность, нацеленность на решение ключевых проблем;
- Научность;
- Прогностичность, нацеленность на результат при рациональном использовании ресурсов;
- Реалистичность и реализуемость;
- Полнота и системность;
- Стратегичность;
- Контролируемость;
- Чувствительность к сбоям;
- Привлекательность

### Основные мероприятия Программы

№	Направление	Мероприятия	Ответственные
1.	Организация рационального питания обучающихся; Обеспечение высокого качества безопасности питания;	<p>1. Разработка десятидневного меню в соответствии с требованиями рационального питания;</p> <p><i>Виды и примеры меню для питания учащихся школы:</i></p> <p>И Для питания школьников можно использовать следующие виды меню:</p> <p>1). Меню школьных завтраков</p> <p>2). Меню рационов питания школьников для различных возрастных групп (учащихся младших и старших классов).</p> <p>3). Меню свободного выбора блюд</p> <p>4). Ассортимент кулинарной и кондитерской продукции, реализуемой в столовой школы.</p> <p>2. Производственный и общественный контроль на всех этапах приготовления продукции;</p> <p>3. С-витаминизация блюд</p> <p>4. Освоение приготовления новых</p>	<p>1. Директор, старший повар, мед.сестра</p> <p>Согласно функционалу мед.сестра</p> <p>мед.сестра</p>

		<p>блюд, рекомендованных для ШП;</p> <p>5. Внедрение диетического питания для детей с хроническими заболеваниями;</p> <p>6. Организация питьевого режима;</p> <p>7. Йодирование еды и пищи</p>	
2.	<p>Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового полноценного питания;</p>	<p>1. Родительский всеобуч. Вопросы для проведения родительского всеобуча, посвященного проблеме правильного питания школьника для обсуждения следующие вопросы:</p> <p>1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.</p> <p>2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.</p> <p>3. Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд.</p> <p>4. Принципы рационального питания.</p> <p>5. Правила построения меню и выбора блюд.</p> <p>6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.</p> <p>7. Питание и болезни.</p> <p>8. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы — начало весны).</p> <p>2. Система классных часов «Здоровое питание – здоровое поколение»</p> <p>3. Система школьных конкурсов по здоровому питанию (м/м презентаций, проектов, публикаций и газет)</p> <p>4. Общешкольные праздники «Здоровым быть здорово!»</p>	<p>Зам. директора по ВР</p> <p>Классные руководители</p>

		<p>5. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам школьного питания для педагогов и родителей</p> <p>6. Организация в СМИ активной пропаганды основ здорового питания</p> <p>7. Освоение новых технологий приготовления блюд</p> <p>8. Освещение вопросов питания на Интернет-представительстве школы</p>	
3.	Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%	<p>1. Дотация на питание учащихся 1-11 классов</p> <p>2. Обеспечение бесплатным питанием льготной категории учащихся</p>	<p>Социальный педагог</p> <p>Классные руководители</p>
4.	Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям	<p>1. Обучение персонала санитарному минимуму;</p> <p>2. Ежегодная профессиональная переподготовка кадров, занятых в обслуживании детей, по вопросам соблюдения санитарных норм и правил</p> <p>3. Обучение медицинского работника по вопросам рационального питания;</p> <p>4. Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.</p> <p>5. Участие в конкурсах на лучшую организацию питания</p>	<p>Зам. директора по ВР</p>

### Показатели работы школьной столовой

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного питания	Системный пакет документов
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием не менее 100 %

<p>Оснащение пищеблока современным оборудованием</p>	<p>Оснащенность пищеблока не ниже 90 % от нормативных требований</p> <p><i>Что даст новое оборудование?</i></p> <p>рациональное использование времени поваров, трудовых затрат и средств (время приготовления пищи сокращается в 1,5-2 раза);</p> <p>30% экономится производственной площади горячего цеха;</p> <p>стабильное качество готовых блюд, при этом возможно приготовление не только горячих блюд, но и выпекание хлебобулочных и кондитерских изделий;</p> <p>возможность одновременного приготовления разных блюд без потери их качества;</p> <p>минимальные потери при приготовлении и хранении, при этом существенно возрастает сохранность витаминов и минеральных веществ;</p> <p>экономия потребления электричества и воды составляет, по меньшей мере, 30%;</p> <p>сокращение расходов на дополнительное оборудование и инвентарь (от сковородок до соответствующих) - до 50%;</p> <p>сокращение потери веса блюд при приготовлении (и соответственно возможное получение большего количества порций при одинаковом количестве продуктов) - до 50%;</p> <p>сокращение времени простоя оборудования (до 80%);</p> <p>улучшение условий труда и безопасности рабочего места;</p> <p>удобное внутрицеховое перемещение полуфабрикатов и готовой продукции;</p> <p>максимальная гигиеничность, быстрая чистка оборудования;</p> <p>уменьшение влияния на окружающую среду (сброс чистой воды, меньше чистящих средств, никакого масла).</p>
<p>Наличие предписаний со стороны Роспотребнадзора</p>	<p>Отрицательная динамика или отсутствие предписаний Роспотребнадзора</p>
<p>Для учащихся алиментарно-зависимыми заболеваниями от общего</p>	<p>Отрицательная динамика заболеваемости</p>

количества	
Число работников школьных столовых других специалистов, ответственных за организацию питания, повысивших квалификацию	Позитивная динамика уровня повышения квалификации
Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания в ОУ	Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания
Наличие форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания (телефон доверия, размещение материалов на сайт, публикации в СМИ)	