

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАДЕТСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ «ТУАПСИНСКИЙ МОРСКОЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КШИ
«Туапсинский морской кадетский корпус»
_____ С.О. Ступаков
« ____ » _____ 2023г.

**Программу по пропаганде здорового питания
среди обучающихся и их родителей
«Школа здорового питания» в ГКОУ КШИ
«Туапсинский морской кадетский корпус»
на 2023 – 2026 годы**

г. Туапсе, 2023г.

Пояснительная записка

Программа по пропаганде здорового питания среди обучающихся и их родителей «Школа здорового питания» в ГКОУ КШИ «Туапсинский морской кадетский корпус» на 2023 – 2026 учебный год разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

- СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. N 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года № 30 «Об организации питания учащихся в ОУ»;

Федеральный закон от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" 2 марта 2020 Принят Государственной Думой 18 февраля 2020 года Одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 год;

- Методические рекомендации от 18.05.2020 г. 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;

- Методические рекомендации от 18.05.2020г. 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации»;

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012г.;

- Конвенция о правах ребенка;

- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».

Сроки реализации Программы: 2023-2026 годы.

Исполнителями Программы являются администрация и педагогический коллектив школы.

Организация горячего питания осуществляется по 2-х недельному рациональному меню, сбалансированному по жирам, белкам и углеводам.

Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в ГКОУ КШИ «Туапсинский морской кадетский корпус», снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

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

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности;
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха;
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания;
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски;
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда;
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью;
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию Государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека – важнейший приоритет государства;
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства;
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **«Школы здорового питания»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа **«Школа здорового питания»** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: обучающихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы «Школы здорового питания»

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.

Задачи программы «Школы здорового питания»

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного 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;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Основные направления работы

1. Организационно-аналитическая работа

№ п/п	Основные мероприятия
1.	1. Разработка и утверждение плана мероприятий по реализации Программы. 2. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания.
2.	Заседание общественного Совета по питанию: - охвата обучающихся горячим питанием; - профилактики инфекционных заболеваний.
3.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию.
4.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок.

2. Методическое обеспечение

№ п/п	Основные мероприятия
1.	Организация консультаций для классных руководителей, воспитателей: - культура поведения обучающихся во время приема пищи; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.
2.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм.

3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

№ п/п	Основные мероприятия
<i>Просветительская работа с обучающимися</i>	
1.	Цикл бесед: - «Секреты здорового питания»; - «Что нужно есть в разное время года»; - «Продукты быстрого приготовления-вред или польза?»; - «Вредные и полезные привычки в питании»; - «Здоровое питание – залог здоровья нации»; - «Эстафета здоровья»; - «Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты»; - «О вкусной и здоровой пище»; - «Всегда ли нужно верить рекламе?»; - «Питание и здоровье старших подростков»; - «Где найти витамины весной»;

	- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»; - «Полезные напитки».
2.	Анкетирование обучающихся по организации питания в кадетском корпусе.
3.	Проведение конкурсов, рисунков, выпуск рекламных плакатов, проектов, викторин по проблеме формирования культуры питания школьников (<i>примерная тематика</i>): - Что такое здоровое питание? - Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания? - Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! - Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны? - Овощи и фрукты - незаменимые продукты!!! - Почему организму нужна вода? Вода - продукт питания. - Какие напитки должны пить дети? - Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе? - Культура приема пищи. - Секрет чистых рук!

4. Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

№ п/п	Основные мероприятия
1.	1. Проведение классных и общешкольных родительских собраний по темам (<i>примерная тематика родительских собраний</i>): - «Правильное питание – залог здоровья»; - «Здоровая пища для всей семьи»; - «Учите детей быть здоровыми»; - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым»; - «Режим питания школьника»; - «Основные принципы здорового питания школьников»; - «Вредные для здоровья продукты питания»; - «При ослаблении организма принимайте витамины»; - «Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно – кишечного тракта». 2. Анкетирование родителей по организации питания в кадетском корпусе.

5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

№ п/п	Основные мероприятия
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой.
2.	Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания
3.	Апробирование новых форм организации школьного питания
4.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом

6. Создание печатной и электронной продукции

№ п/п	Основные мероприятия
1.	Создание информационных буклетов для обучающихся и родителей.
2.	Изготовление буклетов, презентаций по проблеме здорового питания

3.	Создание странички на сайте школы: «Питание школьников» и систематическое размещение информации о школьном питании, меню.
----	---

7. Мониторинг организации здорового питания обучающихся в школе

№ п/п	Основные мероприятия
1.	Изучение уровня владения основами здорового питания.
2.	Качество системы школьного питания.
3.	Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.
4.	«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»

Работа общественного Совета по питанию по контролю, организации и качества питания обучающихся

№ п/п	Вид контроля
1.	Проверка готовности пищеблока к новому учебному году.
2.	Размещение на информационном стенде и на официальном сайте школы телефона горячей линии для родителей по вопросам качества питания в школе.
3.	Проводить заседания Совета по питанию.
4.	<i>Мониторинг качества предоставления питания:</i> - сбор и анализ информации об организации питания, формирование предложений по вопросам организации питания, с учетом мнения родительской общественности; - разработка рекомендаций и предложений по организации питания.
5.	<i>Проверка цикличного меню:</i> - сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.).
6.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.
7.	Проверка обеспечения пищеблока инвентарем, посудой, технологическим оборудованием.
8.	Проверка 14 - дневного меню и его исполнения в школьной столовой.
9.	Совещание по организации горячего питания в школе.
10.	Анкетирование обучающихся, их законных представителей по вопросам организации горячего питания.
11.	Выполнение норм питания обучающихся. Контроль качества горячего питания.
12.	Ведение журнала по проверке санитарного состояния пищеблока.
13.	Информирование родителей на родительских собраниях о состоянии организации горячего питания детей, работы столовых.
14.	Контроль за проведением в зимне-весенний период С-витаминизации готовой продукции.
15.	Профилактика инфекционных заболеваний (беседы, лектории, презентации, буклеты) с обучающимися.
16.	Выступление на педагогическом совете «Качество организации горячего питания в школе».
17.	Организация просветительской работы среди обучающихся по вопросам питания.
18.	Проверка наличия журналов, утвержденных СанПиНом, качества их ведения.
19.	Проверка обеспеченности пищеблока моющими средствами, спецодеждой,

	посудой и инвентарём, состояния материально - технической базы пищеблоков.
20.	Обновление материалов о здоровом питании на сайте и стендах.
21.	Проведение проверок санитарного состояния обеденного зала, кухни, складских и подсобных помещений школьной столовой.
22.	<i>Проведение родительских собраний:</i> - «Организация питания обучающихся в школе»; - «О состоянии организации горячего питания обучающихся в I и II полугодии учебного года».
23.	Подготовка и заслушивание отчета о работе общественного Совета по питанию за учебный год.

Состав общественного Совета по питанию:

Председатель общественного Совета по питанию:

- директор

Члены общественного Совета по питанию:

- заместитель директора по военной работе;
- заведующая производством;
- социальный педагог;
- медицинский работник (согласно графика работы);
- представитель педагогической общественности;
- члены родительской общественности;
- секретарь.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников

1. Задачи администрации школы:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление 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 и воспитателей:

- 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.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей, воспитателей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой (нести наряд);
- Принимать участие в выпуске тематических газет, выставок;
- Участвовать в различных мероприятиях «Питаемся правильно».

Ожидаемые конечные результаты программы

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- повышение качества и безопасности питания обучающихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием.

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 здоровьесберегающим содержанием); литературы, 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, литературы, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, 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 подростки постоянно находятся в кадетской школе, питание в школе должно составлять 100% ежедневного рациона обучающихся, 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. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В. Махотин, О.В. Карева, Т.Н. Лосева. Под ред. Ю.П. Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева- Москва, Петербург – 200

