

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАРАСЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8 (496) 6179-997, 8(496) 6179-998
E-mail: shkolakar@mail.ru

140451, Московская область, Коломенский район,
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.

«ПРИНЯТО»

Председатель Управляющего совета
_____/Л. В. Ильянок/
Протокол от 20.03. 2017 г. № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:
_____/Е. А. Григорьева/
Приказ от 20.03. 2017 г. № 74

**Программа
«Здоровое питание – путь к успеху»
на 2017 – 2021 годы**

2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



**«Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни –
это личный успех каждого»
В.В. Путин**

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 «Здоровое питание – путь к успеху», которая призвана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа «Здоровое питание – путь к успеху» 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 (законных представителей).

3.1. Цель Программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний, формирования навыков правильного здорового питания.

3.2. 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;
- оказание поддержки детям из социально незащищенных семей;
- активизация роли общественности в решении проблем правильного питания, привлечение родителей (законных представителей) для решения проблем организации питания.

3.3. Ожидаемые результаты реализации Программы:

Выполнение Программы «Здоровое питание – путь к успеху» позволит школе достигнуть следующих результатов:

- 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, технологиями и нормами СанПиН;
- сохранение и укрепление здоровья школьников;
- увеличение охвата горячим питанием школьников и сотрудников школы, доведение его до 100%;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;

- создание школьного Фито - бара;
- организация экспресс - завтраков;
- организация полдников в группе продлённого дня;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- совершенствование системы финансирования школьного питания, оптимизация затрат;
- внедрение проектов «Учись здоровым», «Школа – территория комфорта».

3.4. Характерные черты Программы:

Программа «Здоровое питание - путь к успеху» - стратегический документ школы, который способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся. Её отличает:

- стратегический характер;
- ярко выраженная инновационная направленность;
- прогностичность, направленность на будущее;
- научность;
- технологичность.

Программа предполагает взаимосвязанное решение трех крупных задач:

1. Зафиксировать достигнутый уровень и определить точку отсчета.
2. Определить желаемое будущее.
3. Определить стратегию и тактику перехода от достигнутого состояния к желаемому будущему.

Принципы построения Программы:

- 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;
- информативность.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕСУРСОВ ПРОГРАММЫ

4.1. Нормативно – правовые ресурсы:

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-гигиенические требования к

условиям организации и обучения в образовательных школах» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189).

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45) .

4.2. Материально- техническая характеристика:

Холодильник «Саратов»

Холодильник «Ока-9»

Холодильник LG

Машина резательная МПР-350.02

Плита 4-х конфорочная ЭПК-48П без духовки (2 шт.)

Вентиляционный зонт МВО-1,0МСВ (2 шт.)

Холодильный шкаф ШХ - 0,5

Холодильный шкаф ШН -1,4

Мармит для первых блюд ПМЭС-70К-60

Мармит для вторых блюд ПМЭС-70К-60

Хлеборезка АХМ-300

Картофелечистка МОК-300

Шкаф жарочный ШЖЭ-1

Сковорода электрическая СЭСМ-0,25ЛЧ чугун

Ванна моечная ВМ-1/630 (5 шт.)

Водонагреватель ARISTON

Мясорубка МИМ-300

Стол производственный ПРП-15/6-430

Стол производственный ПРПС-10/6-430 (4 шт.)

Электрокипятильник КНЕ-50/100

Стол для сбора отходов ПРПСО-10/6

Ларь для овощей (дерево) (2шт.)

4.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Должность	Стаж	Образование
1	Повар	34 лет	Средне - специальное
2	Подсобный рабочий	10 лет	Средне - специальное
3	Заведующая хозяйством	6 года	Средне - специальное
4	Медицинская сестра	19 лет	Средне - специальное

5. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1	Контроль за формированием рациона питания	Повар, медицинская сестра, комиссия по контролю за организацией и качеством питания
2	Входной производственный контроль	Медицинская сестра, использование лабораторно-инструментальных методов
3	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заведующая хозяйством, медицинская сестра, комиссия по контролю за организацией и качеством питания
4	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Повар, медицинская сестра
5	Контроль технологических процессов	Повар, медицинская сестра
6	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Медицинская сестра, комиссия по контролю за организацией и качеством питания
7	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинская сестра, прохождение медицинских осмотров
8	Приемочный производственный контроль	Медицинская сестра, бракеражная комиссия
9	Контроль за приемом пищи	Дежурный учитель, классные руководители, комиссия по контролю за организацией и качеством питания

5.2 Содержание Программы:

Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее и медицинские, и правовые, и социальные, и финансовые, и технологические аспекты.

Данная Программа разработана для реорганизации системы школьного питания, включает в себя все аспекты реформы реорганизации системы школьного питания:

- научно-медицинский;
- управленческий;
- технологический;
- кадровый;
- расчет экономической эффективности системы.

1. Организация и регулирование школьного питания

Мероприятия	Срок	Ответственный
Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	Август	Директор школы, заведующая хозяйством
Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	Сентябрь	Директор школы
Совещание при директоре: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на льготное питание.	Сентябрь	Директор школы
Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	Сентябрь	Директор школы
Руководство организации питания на основе - СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45)	В течение года	Директор школы, медицинская сестра
Согласование примерного 10 - дневного меню в соответствии с санитарными нормами.	Август, по мере необходимости	Медицинская сестра
Контроль за наличием инструкций по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по охране труда и технике безопасности.	В течение года	Заведующая хозяйством
Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищеблок); Журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования	В течение года	Директор школы, медицинская сестра
Заключение договоров с поставщиками продуктов.	Декабрь	Директор школы
Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	В течение года	Директор школы комиссия по контролю за организацией

		и качеством питания
Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45)	В течение года	Директор школы, медицинская сестра
Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Медицинская сестра

2.Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	Сентябрь	Директор школы, заместитель директора по ВР
Работа комиссии по контролю за организацией и качеством питания	В течение года	Ответственная за организацию питания
Акция «Здоровое питание»	В течение года	Ответственная за организацию питания
Размещение информации об организации питания на школьном сайте, в газете «Край Лесной».	В течение года	Заместитель директора по ВР
Оформление информационного уголка «Школьное питание – здоровое питание»	Сентябрь	Ответственная за организацию питания
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	В течение года	Заместитель директора по ВР
Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся		
Проведение классных часов, уроков здоровья по воспитанию культуры питания среди обучающихся	В течение года	Классные руководители
Цикл бесед «Азбука здорового питания»	В течение года	Заместитель директора по ВР
Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание»	Март	Заместитель директора по ВР

Конкурс рисунков «Умные продукты»	Январь	Заместитель директора по ВР
Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Ответственная за организацию питания
Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	Апрель	Ответственная за организацию питания
Выставка кулинарных изделий «Калейдоскоп здоровых блюд»	Март	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания
Внеклассные мероприятия : «Питание во благо»; «Я выбираю здоровый образ жизни»; «Страна Витаминия»; «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Хлеб – драгоценность, им не сори»;	В течение года	Заместитель директора по ВР
Конференция «Роль питания в формировании здорового образа жизни»	Апрель	Заместитель директора по ВР
Выпуск информационно-наглядных агитаций «Скатерть-самобранка», «Питание для здоровья»	Февраль	Заместитель директора по ВР
Конкурс «Самый здоровый класс»	Апрель	Заместитель директора по ВР
Работа с обучающими «Группы риска» по профилактике вредных привычек	В течение года	Заместитель директора по ВР
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся		
Включение в состав комиссии по контролю за организацией и качеством питания представителей родительского комитета и общественности	Сентябрь	Директор школы
Проведение классных и общешкольных родительских собраний «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»	Ежегодно	Директор школы, классные руководители
Праздничные огоньки, конкурсы с привлечением родителей и общественности	Ежегодно	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания
Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание»	Май	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе	Ноябрь, апрель	Директор школы
Родительский лекторий «Здоровые дети – счастливые родители»; «Принципы рационального питания»; «Пищевые вещества и их роль в питании»; «Питание и болезни»; «Питание в особых условиях (экзамены, занятия спортом)»	В течение года	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания

Неделя семьи. Кулинарный поединок. «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	Март	Заместитель директора по ВР
Час вопросов и ответов «Оптимальное питание – основа здорового детства»	Февраль	Классные руководители
Круглый стол «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни»	Декабрь	Заместитель директора по ВР

3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой, расширение сферы услуг

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	В течение года	Заведующая хозяйством
Поддержание эстетического состояния обеденного зала столовой	В течение года	Администрация школы
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	В течение года	Администрация школы
Разработка новых блюд, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	Повар, медицинская сестра

4. Повышение квалификации работников столовой

Обучение на курсах повышения квалификации	По мере необходимости	Директор школы
Участие в профессиональных конкурсах	В течение года	Директор школы
Проведение бесед, конкурсов, презентаций среди обучающихся, родителей	В течение года	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания

5.3. Целевые индикаторы и показатели

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного питания	Системный пакет документов
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием 100 %
Оснащение пищеблока современным оборудованием	Оснащенность пищеблока более 90 % от нормативных требований
Преимущества нового оборудования: рациональное использование времени повара, трудовых затрат и средств (время приготовления пищи сокращается в 1,5раза); экономия производственной площади горячего цеха (до 30%); стабильное качество готовых блюд, при этом возможно приготовление не только горячих	

<p>блюдо, но и выпекание хлебобулочных и кондитерских изделий; возможность одновременного приготовления разных блюд без потери их качества; минимальные потери при приготовлении и хранении, при этом существенно возрастает сохранность витаминов и минеральных веществ; экономия потребления электричества и воды (до 20%);</p> <p>сокращение расходов на дополнительное оборудование и инвентарь (до 30%); сокращение потери веса блюд при приготовлении и, соответственно, возможное получение большего количества порций при одинаковом количестве продуктов (до 30%); сокращение времени простоя оборудования (до 50%); улучшение условий труда и безопасности рабочего места; максимальная гигиеничность, быстрая чистка оборудования; 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>Доля обучающихся с алиментарно-зависимыми заболеваниями</p>	<p>Отрицательная динамика заболеваемости</p>
<p>Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания</p>	<p>Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания</p>
<p>Наличие форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания</p>	<p>Активное использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания: - публикации, репортажи в газете «Край Лесной» - публикации, репортажи в школьной газете «Школьный вестник»; - материалы (статьи, методические разработки уроков, внеклассных и внешкольных мероприятий) на сайте школы, Управления образования.</p>

6. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ЗА ХОДОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват обучающихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	Постоянно	Ответственная за организацию питания
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся	Анализ состояния здоровья обучающихся по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	Ежегодно В конце четверти	Директор школы, классные руководители, медицинская сестра
Уровень удовлетворенности обучающихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
Материально-техническая база столовой	Смотр помещения (оборудование, оснащение) Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года Оснащение пищеблока необходимым оборудованием	Ежегодно	Директор школы, заведующая хозяйством
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
Качество организации питания	Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	Ежедневно	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	Ежегодно	Администрация школы

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Содержание Программы «Здоровое питание – путь к успеху» позволяет осуществить связь со всеми учебными предметами: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); иностранным языком (разговорные темы «Еда», «Здоровый образ жизни»); биологией (витамины, микроэлементы, пищеварение и т.д.); литературой (тема еды в произведениях); ИЗО (рисунки, роспись посуды); технологией (изготовление муляжей фруктов, овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует система воспитательной работы. Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретенные в ходе образовательного процесса. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьей, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе, питание в школе должно составлять 60-70% ежедневного рациона обучающихся. Качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения. Таким образом, Программа «Здоровое питание – путь к успеху» призвана сформировать у детей основы культуры питания, подвести их к пониманию того, что правильное питание является составляющей здорового образа жизни. Проведение бесед, конкурсов, праздников, викторин, круглых столов, встреч с родителями, консультации и рекомендации для них специалистов помогли и помогают в интересной и увлекательной форме окунуться в историю, к сути и актуальности вопроса о правильном питании. Программа «Здоровое питание – путь к успеху» показывает свою объективность, давая положительные результаты. По мониторингу медицинских данных практически не увеличилось количество больных обучающихся желудочно-кишечными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует работа столовой, деятельность администрации и комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся, а также систематическая культурно-просветительская работа с родителями и активность родительской ответственности.

В целом можно сделать вывод, что программа «Здоровое питание – путь к успеху» необходима для школы. При целенаправленной и систематической реализации она показывает свою эффективность и результативность.

