

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 55 ИМЕНИ  
АЛЕКСАНДРА ИЛЬИЧА МИРОНОВА»**

---

301115, Тульская область, Ленинский р-он, с. Хрущево, ул. Центральная, д. 142  
тел. 8(4872)77-05-44, e-mail: [tula-co55@tularegion.org](mailto:tula-co55@tularegion.org)



**Программа по совершенствованию организации  
питания обучающихся  
в МБОУ ЦО № 55 им. А.И. Миронова**

2021 г.

## I. Общие положения

Программа по совершенствованию организации питания обучающихся разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания. Программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

## II. Целевой раздел

### *2.1. Актуальность программы.*

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования патологии желудочно-кишечного

тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета.

Второй аспект проблемы - недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей, в первую очередь это - заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

В 2019 году Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ было введено понятие здорового питания, предусматривающее обязательность реализации ряда принципов, в том числе:

1) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов, пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками;

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) разнообразие меню;

4) оптимальный режим питания;

5) соблюдение санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

6) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом

питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают особую актуальность.

### ***2.2. Цель программы.***

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

### ***2.3. Задачи программы.***

1. Обеспечить горячим питанием все категории обучающихся.
2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи, профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.
3. Формирование у детей необходимых навыков обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

### ***2.4. Целевая аудитория программы.***

#### **Администрация:**

- организация питания обучающихся с учетом продолжительности пребывания обучающихся в школе, в соответствии с утвержденным меню;
- осуществление контроля за организацией питания в школе;
- анкетирование (мониторинг) «Удовлетворенность качеством питания в школе».

#### **Педагогический коллектив (учителя-предметники, классные руководители):**

- обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Медицинские работники:**

- организация работы ученического и родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей, обучающихся;

**Социальный педагог:**

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- санитарно-гигиеническое просвещение.

**Педагог-библиотекарь:**

- библиотечные уроки по ЗОЖ;
- выставки книг;
- творческие выставки обучающихся.

**Заместитель директора по ВР:**

- организация дней здоровья;
- агитационно-разъяснительная работа с участием Совета старшекласников;
- подготовка буклетов, плакатов.

**Родители (законные представители) обучающихся:**

- организация контроля за питанием.

**Работники школьной столовой:**

- осуществление контроля над качеством готовой продукции;
- обеспечение приема пищи обучающихся согласно графику питания.

***2.5. Механизмы реализации программы.***

Программа реализуется в форме тематических классных часов, родительских собраний, иных организационных мероприятий, проводимые совместно с обучающимися и родителями.

**III. Содержательный раздел*****3.1. Сроки и этапы реализации***

**1 этап - Базовый – 2 полугодие 2021-2022 учебного года:**

- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы;
- просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.

### **2 этап - Основной - 2022-2023 годы:**

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

### **3 этап - Заключительный - 2024 год:**

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

#### ***3.1. Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты.***

1. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.
2. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
3. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
5. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.

6. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.

7. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.

Программа предусматривает **комплексное рассмотрение вопросов здорового питания**, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения программы у обучающихся должны быть **сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.**

### ***3.2. Формы представления результатов Программы.***

Анализ результатов деятельности школы по реализации программы.

### ***3.3. Критерии оценки достижения результатов Программы.***

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

#### **1. Количественные показатели:**

- количество учеников, получающих горячее питание в школе;

#### **2. Качественные показатели:**

- наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
- отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
- сохранение процента охвата питанием школьников;
- условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;

- уровень культуры питания учащихся;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;

### **3.4. Управление программой**

Управление осуществляется администрацией МБОУ «ЦО № 55 им. А.И. Миронова».

## **IV. Содержание программы**

### **1. Организация и регулирование школьного питания.**

*Второе полугодие 2021-2022 учебного года*

<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответствен ные</b>
<b>Родительский контроль за организацией горячего питания обучающихся</b>	ежемесячно	Ответственные за организацию питание в школе, кл. руководители, родители (законные представители)
<b>Изучение основных направлений Программы здорового питания</b>	март 2022 г.	учителя-предметники, кл.руководители, мед. работник, соц. педагог, библиотекарь, заместитель директора

		по ВР, родители (законные представители)
<p><b>Пропаганда по совершенствованию горячего питания в школе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ;</li> <li>- проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся;</li> </ul>	март- май 2022 г.	учителя- предметники, классные руководители, мед. работник, соц. педагог
<p><b>Включение в тематику род. собраний содержание о культуре правильного питания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей.</li> </ul>	апрел ь 2022 г.	кл. руководит ели, родители (законные представители)
<p><b>«Всемирный день здоровья» 7 апреля</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фестиваль презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание», демонстрация в рекреации 1 этажа.</li> <li>2. Библиотечная выставка о здоровом питании.</li> <li>3. Конкурс плакатов «Здоровое питание – залог здоровья»</li> </ol>	перва я неделя апреля 2022 г.	кл. руководит ели, библиотекарь, заместитель директора по ВР
<p><b>Анкетирование «Удовлетворенность качеством питания</b></p>	май 2022 г.	Администрац ия школы,

в школе». Предварительный мониторинг.		обучающиеся, родители (законные представители)
<b>Цикл бесед «Разговор о правильном питании»</b>	Январь-май	кл. руководители, мед. работник
<b>Предварительный мониторинг. Анализ.</b>	май	Администрация школы, обучающиеся, родители (законные представители)

*1. Организация и регулирование школьного питания на 2022 - 2023 учебный год*

<b>Мероприятия</b>	<b>сро к</b>	<b>ответственн ые</b>
<p><b>Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание, графиком, режимом работы;</li> <li>- утверждение списка обучающихся на льготное питание.</li> </ul>	авг уст	директор, зав.хозяйством, заместитель директора по ВР, работники столовой, соц.педагог
<b>Создание бракеражной комиссии</b>	сен	директор

	тябрь	
<b>Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»</b>	сен тябрь	директор, заместитель директора по ВР
<b>Руководство организацией питания на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</b>	в течение года	Директор, зав.хозяйством, работники столовой, мед.работник
<b>Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе</b>	сен тябрь	директор, заместитель директора по ВР
<b>Согласование примерного меню в соответствии с санитарными нормами</b>	сен тябрь	Директор, работники столовой, мед.работник
<b>Организация контроля за ведением документации (журнал бракеража готовой продукции; журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; журнал контроля за исправностью холодильного оборудования)</b>	в течение года	Зав.хозяйство м, ответственный по питанию, работники столовой, мед.работник
<b>Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению</b>	в течение года	Директор, работники столовой, мед.работник, ответственный за питание

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

<b>Мероприятия</b>	<b>сро к</b>	<b>ответственн ые</b>
<p><b>Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания.</b></p> <p><b>Включение в тематику род. собраний содержание о культуре правильного питания:</b></p> <p>- здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей.</p>	сен тябрь	заместитель директора по ВР, кл. руководители
<p><b>Проведение акции «Здоровое питание»</b></p>	сен тябрь	заместитель директора по ВР, кл. руководители, библиотекарь
<p><b>Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»</b></p>	ноя брь, апрель	заместитель директора по ВР, классные руководители
<p><b>Размещение информации об организации питания на школьном сайте</b></p>	в течение года	ответственн ый за организацию горячего питания, администратор сайта школы
<p><b>Организация просвещения для</b></p>	в	заместитель

<p><b>классных руководителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культура поведения учащихся во время приема пищи;</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- организация горячего питания – залог сохранения здоровья.</li> </ul>	<p>течение года</p>	<p>директора по ВР, классные руководители</p>
--	---------------------	---

### *3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся*

<b>Мероприятия</b>	<b>сро к</b>	<b>ответственн ые</b>
<p>Неделя правильного питания (организация бесед, встреч, выставок, информационных стендов, подготовка информационных памяток)</p>	<p>сен тябрь</p>	<p>заместитель директора по ВР, руководитель ШМО классных руководителей, классные руководители</p>
<p>Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди учащихся.</p> <p>Проведение классных часов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим дня и его значение;</li> <li>- культура приема пищи;</li> <li>- пирамида здорового питания;</li> <li>- здоровое школьное питание;</li> <li>- здоровая еда для здоровых людей;</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, медицинский работник.</p>

- правильное питание - залог долголетия.		
Конкурс рисунков среди учащихся начальной школы «Умные продукты», «Правила правильного питания» и т.п.	ноябрь	руководитель ШМО кл. руководителей начальной школы, кл. руководители 1-4 кл.
Рекламная акция «Мы - за здоровое питание!»	ноябрь	руководитель ШМО кл. руководителей начальной школы, кл. руководители 5-11 кл.
Фестиваль презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание»	апрель	руководитель ШМО кл. руководителей начальной школы, кл. руководители 5-11 кл.

#### 4. Мониторинг реализации программы

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственные
Охват обучающихся горячим питанием	анализ результатов постановки на питание	ежедневно, ежемесячно	ответственный за организацию горячего питания,

			классные руководители
Формирование у школьников навыков здорового питания	анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров	ежегодно	медицинские работники, классные руководители
Материально-техническая база столовой	анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года	ежегодно	директор, зав.хозяйством
Качество организации питания (уровень удовлетворенности учащихся, родителей, организацией питания в школе)	анкетирование, опросы, посещение столовой, заседание комиссии из числа родителей (протокол)	Ежегодно, раз в полугодие	Заместитель директора по ВР, ответственный за организацию горячего питания, мед.работник

**5. Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

<b>Биология</b>	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.
<b>География</b>	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
<b>ИЗО</b>	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
<b>Иностранн ый язык</b>	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
<b>История</b>	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
<b>Технологи я</b>	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
<b>Литератур а</b>	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А. Пушкин «Евгений Онегин», А. Толстой «Война и мир», Н. Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
<b>ОБЖ</b>	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
<b>Обществоз нание</b>	Обсуждения проблемы питания в обществе.
<b>Русский язык</b>	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
<b>Физика</b>	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.

<b>Химия</b>	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма
<b>Информатика</b>	Чертеж пирамиды рационального питания

**6. «Разговор о правильном питании» - классные часы по совершенствованию организации питания обучающихся**

**Цель** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Тематика классных часов по совершенствованию организации питания обучающихся**

<b>1 – 4 классы</b>	<b>Разнообразие питания:</b> «Продукты полезные и вредные»; «Кто чем питается?!»
---------------------	--

	<p>«Витамины и их польза для нашего организма. Вкусная азбука»</p> <p>«Быстрое питание - скорое заболевание»</p> <p><b>Гигиена питания:</b></p> <p>«Основы рационального питания»;</p> <p>«Режим питания»</p> <p><b>Рацион питания:</b></p> <p>«Из чего состоит наша пища»</p> <p>Обед без овощей – праздник без музыки»</p> <p>«Продукты на столе. Пищевые риски»</p> <p>«Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация»</p> <p><b>Культура питания:</b></p> <p>«Правила поведения в местах общественного питания»;</p> <p>Практикум «Культура поведения за столом»</p> <p>«На вкус и цвет товарищей нет»</p> <p>«День рождения».</p>
<p><b>5-11</b> <b>классы</b></p>	<p><b>Разнообразие питания:</b></p> <p>«Потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах»</p> <p>«Важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития»</p> <p>«Принципы здорового питания»</p> <p>«Пищевая ценность продукта»</p> <p><b>Гигиена питания:</b></p> <p>«Основы рационального питания»;</p> <p>«Режим питания»</p> <p><b>Рацион питания:</b></p>

«Нездоровое пищевое поведение - риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения»

«Влияние витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов»

«Влияние микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов»

«Вредными для здоровья компоненты питания. Сокращения их количества в ежедневном употреблении»

**Культура питания:**

«Правила поведения в местах общественного питания»;

Практикум «Культура поведения за столом»

«Кухни разных народов»

«Кулинарное путешествие»

«Как питались на Руси и в России»

На классных часах используются **разнообразные формы и методы**, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.