

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

**Принято**  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 29.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

директор

МОУ «Средняя школа № 33»

 О.Ю. Иванов  
приказ №137 от 02.09.2024 г.



# ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

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.

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 своей книге «Путь к Виганскому причалу» Джордж Оруэлл писал: *«Полагаю, можно доказать, что перемены в питании более важны, чем религиозные или семейные изменения»*. В самом деле, похоже, что значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

В соответствии с Концепцией государственной политики в области организации питания населения России, здоровое питание 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 «Приятного аппетита!»**, которая призвана не только формировать у обучающегося рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа 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 Госсанэпиднадзором:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.4.5.2409-08 (вместе с Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.4.5. 2409-08)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.5.2409-08»

• Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания» (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

• СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»

• СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

### **Программа Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

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 Мордовской кейтеринговой компании, врачей - консультантов ГБУЗ РМ «Детская поликлиника № 2»

**Цель программы** Школы здорового питания «Приятного аппетита!» Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.

**Задача программы** Школы здорового питания «Приятного аппетита!» Формирование здоровой личности, обеспечение благоприятных условий для учебы.

### **Программа школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

<b>№</b>	<b>Основные мероприятия</b>	<b>Срок исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I. Организационно-аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b>			
1	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды, экспресс - завтраки. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и обучающихся по столовой	сентябрь  декабрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2	Совещание с классными руководителями. Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь  январь  март	Зубова М.В.
3	Совещание при директоре: «Организация горячего питания учащихся»	октябрь  апрель	комиссия по контролю за качеством и организацией

			школьного питания
4	Производственное совещание: Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45)	Сентябрь	Иванов О.Ю. Зубова М.В. Учватова Л.П.
5	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Иванов О.Ю. Зубова М.В.
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
<b>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</b>			
1	Работа университета здоровья «Медицина о питании»	в течение года	Классные руководители 1-11 классов
2	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Классные руководители 1-11 классов
3	Организация и работа кулинарной школы «Покашеварим?!»	сентябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
	Овощи, в очередь	Октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
	Его величество супчик	Ноябрь	
	Праздничный стол: любимое дело в моей семье	Декабрь	
	Низкокалорийные блюда	Февраль	
	Красна изба пирога	Март	
	«Кондитерская фабрика»	Апрель	
Кушать подано: бутерброд	Май		
4	Школа юных кулинаров «Поспорим с Макдональдсом»	март	комиссия по контролю за качеством и организацией

			школьного питания
5	Витаминная марка «Витамины любят счет»	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6	ДРК «Азбука здорового питания»	2 раза в год	Совет Города Солнца
7	Кондитерский вернисаж «Бабушкины рецепты»	май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
8	Выпуск информационных бюллетеней о здоровом питании «Скатерть - самобранка»	1 раз в четверть	Классные руководители 1-11 классов
9	Организация профилактических мероприятий «Витамины на столе» (приготовление напитков, киселей «Золотой шар»)	2 раза в год	Мордовская кейтеринговая компания
<b>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</b>			
1	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2	Работа консультпункта «Здоровье и питание»	первый вторник каждого месяца	школьный врач, врачи - консультанты ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №2»
3	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	комиссия по контролю за качеством и организацией

			школьного питания
5	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание - основа здорового детства и юношества	январь	школьный врач, врачи - консультанты ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №2»
<b>IV. Работа по улучшению материально - технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b>			
1	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	август	Администрация школы
2	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	Администрация школы, Мордовская кейтеринговая компания
3	Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	в течение года	Мордовская кейтеринговая компания, комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания, школьный врач