

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная школа с.Архангельское**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Гришина Е.А.

**программа  
деятельности школы по сохранению и укреплению  
здоровья учащихся**

**"Здоровое питание"**

**с.Архангельское  
2018 г.**

## **1. Пояснительная записка**

На современном этапе развития общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, фаст-фудов;
- однообразное питание;
- еда в сухомяточку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта и других заболеваний.

Анализ существующей структуры питания в нашей стране показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (а они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он

реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания.

## **2. Цели программы:**

- разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания учащихся;
- воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих;

## **3. Задачи программы:**

- обеспечение детей и подростков в школе оптимальным питанием высокого качества, безопасным, адекватным возрастным и физиологическим потребностям учащихся в пищевых веществах и энергии;
- организация оздоровительной работы, направленной на формирование у школьников мотивации к здоровому питанию;
- обучение школьников и родителей основам знаний о здоровом питании;
- увеличить охват участников образовательного процесса полноценным регулярным горячим питанием;
- следить за сбалансированностью питания;
- формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания;
- формировать культуру питания и самообслуживания;
- снижение заболеваемости учащихся за счет внедрения полноценного рационального питания учащихся в образовательном учреждении.

#### **4. Сроки реализации программы:**

I этап - организационный (1 полугодие 2018-2019 учебного года)

1.1.Проведение анализа охвата горячим питанием участников образовательного процесса на начало учебного года (январь-май 2018 г);

1.2.Создание творческой группы по разработке программы «Здоровое питание» (август 2018 г);

1.3.Разработка и утверждение программы «Здоровое питание» (август 2018г.)

II этап - содержательно-деятельный (2018-2022 год)

III этап – рефлексивный (2022-2023 учебный год)

3.1.Проведение мониторинговых исследований по результатам реализации программы.

3.2. Разработка рекомендационных материалов

#### **5.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;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества питания участников образовательного процесса;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей;
- снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ

## **6.Условия реализации программы:**

### **6.1 Кадровое**

Директор школы,  
заместители директора по УВР,  
повар,  
фельдшер ФАПа,  
классные руководители.

### **6.2.Материально-технические**

школьная столовая;  
медицинский кабинет;  
классные учебные кабинеты.

## **7. Механизм реализации программы**

Годовой план мероприятий по реализации программы

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Гришина Е.А.

ПЛАН  
мероприятий по реализации программы «Здоровое питание»  
на 2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Название проводимого мероприятия	Сроки	
1.	Организовать работу по формированию культуры и навыков здорового питания учащихся через различные формы и методы работы: - проведение классных часов, - проведение родительских собраний.	В течение года	Администрация школы, классные руководители
2.	Отслеживать режим питания, использование в пище необходимых для здоровья и жизненно необходимых витаминов и различных добавок.	В течение года	Медработник, повар
3.	В целях сохранения здоровья учащихся включать в рацион школьного питания свежие овощи и фрукты.	В течение года	Повар
4.	Осуществлять контроль за санитарным состоянием и сквозным проветриванием и уборкой обеденного зала.	ежедневно	Повар
5.	Продолжить работу по привитию культурно-гигиенических навыков с участниками образовательного процесса (работа с учащимися, родителями, педагогами, санитарным активом)	В течение года	Классные руководители
6.	Совершенствовать эстетическое оформление столовой.	В течение года	Администрация
7.	Следить за техническим состоянием оборудования на пищеблоке.	В течение года	Администрация школы
8.	Продолжить укрепление материальной базы ОУ	В течение года	Администрация школы

9.	Работать над расширением ассортимента продуктов питания.	В течение года	Администрация школы, повар
10.	В целях обучения учащихся принципам здорового питания провести мероприятия: - беседа на тему «Хлеб - драгоценность, им не сори». - праздник «Сладкоежка» - конкурс «Блин комом» - родительские собрания в 1– 9 классах на тему: «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»	По плану классных руководителей	Классные руководители 1-9 классов
11.	Поддерживать связь с поставщиками продуктов питания по вопросу качества поставляемых продуктов.	В течение года	Администрация школы, повар
12.	Проведение мониторинга организации питания в школе.	1 раз в полугодие	Администрация школы
13.	Обеспечить льготным питанием учащихся из социально незащищённых семей, сирот и опекаемых на основании соответствующих документов	В течение года	Администрация школы
14.	Разработать цикл лекций для школьников 1-9 классов по здоровому питанию.	1 раз в четверть	Медицинский работник, классные руководители.