

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тюльганская средняя общеобразовательная школа №1»

«РАССМОТРЕНО»

на МКОУ «Тюльганская средняя школа №1»

«06» августа 2025



Программа

«Здоровое питание»

по совершенствованию организации горячего
питания учащихся

МБОУ «Тюльганская средняя
общеобразовательная школа №1»

г. Тюльган, 2025

Паспорт программы «Здоровое питание»

Полное название программы	Программа «Здоровое питание» МБОУ «Тюльганская средняя школа №1»
Статус программы	Школьная программа
Заказчик программы	Администрация школы
Цель программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
Сроки реализации программы	2025-2028
Краткое содержание программы	Содержание всех частей Учебно-методического комплекта отвечает следующим принципам: • возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего, среднего и старшего возраста; • научная обоснованность – содержание УМК базируется на данных исследований в области питания детей и подростков; • практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего, среднего и старшего возраста; • необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот

	объем информации, касающийся здорового питания, которым они реально могут воспользоваться в жизни и который имеет для них практическую значимость; • модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе; • вовлеченность в реализацию тем программы родителей обучающихся; • культурологическая сообразность – в содержании УМК учитываются исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа; • социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требует использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.
Ожидаемые результаты	- 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 и безопасности питания учащихся; - обеспечение всех обучающихся питанием.
Участники Программы	• Администрация школы • Социальный педагог • Родители обучающихся • Классные руководители • Учителя – предметники • Обучающиеся школы с 1 по 11 класс
Организация контроля по выполнению Программы	• Реализация Программы рассчитана на 3 года. • Управление Программой осуществляет заместитель директора по ВР. • Контроль за реализацией Программы осуществляют заказчик Программы: Администрация школы
Адрес организации	Оренбургская область п.Тюльган ул.Максима Горького,20
Телефон (директор)	83533221380

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

Значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

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», которая признана не только формировать у школьника 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 Госсанэпиднадзора:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»
- 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».
- Региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Оренбургской области ,2021.

Программа «Здоровое питание» 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: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ «Тюльганская СОШ №1» п. Тюльган.

Цель программы: Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы:

1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
2. Обеспечение доступности школьного питания;
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
4. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
5. Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
6. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
7. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Программа «Здоровое питание»

I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся 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 ноябрь, март	Директор школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно — эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в	сентябрь	

	общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45)		
5.	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течении года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течении года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания

II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

Мероприятия составлены на основе:

1. УМК «Разговор о правильном питании» для 1-2 классов (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.)
2. УМК «Две недели в лагере здоровья» для 3-4 классов (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.)
3. УМК «Формула правильного питания» для 5-6 классов (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.)

4. Лекций для детей и подростков, разработанные сотрудниками
Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких,
Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой.
5. УМК «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской
области» (Сетко И.М., Вяльцина Н.Е., Сетко Н.П.), которое
подготовлено специально для школьников Оренбургской области
врачами, занимающимися вопросами здорового питания (2012г.);

Младший школьный возраст (1-4 кл)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
1	Занятие «Если хочешь быть здоров».	1 класс	сентябрь	классные руководители
2	Занятие «Самые полезные продукты».	1 класс	октябрь	классные руководители
3	Занятие «Где найти витамины весной».	2 класс	октябрь	классные руководители
4	Занятие «Давайте познакомимся».	3-4 класс	октябрь	классные руководители
5	Занятие «Как правильно есть».	1 класс	ноябрь	классные руководители
6	Занятие «На вкус и цвет товарищей нет».	2 класс	ноябрь	классные руководители
7	Занятие «Из чего состоит наша пища».	3-4 класс	ноябрь	классные руководители
8	Занятие «Удивительные превращения пирожка».	1 класс	декабрь	классные руководители
9	Занятие «Что нужно есть в разное время года».	3-4 класс	декабрь	классные руководители
10	Занятие «Как сделать кашу вкусной».	1 класс	январь	классные руководители

11	Занятие «Как утолить жажду».	2 класс	январь	классные руководители
12	Занятие «Как правильно питаться, если занимается спортом».	3-4 класс	январь	классные руководители
13	Занятие «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	2 класс	февраль	классные руководители
14	Занятие «Где и как готовят пищу».	3-4 класс	февраль	классные руководители
15	Занятие «Плох обед, если хлеба нет».	1 класс	март	классные руководители
16	Занятие «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».	2 класс	март	классные руководители
17	Занятие «Как правильно накрыть стол».	3-4 класс	март	классные руководители
18	Занятие «Время есть булочки».	1 класс	апрель	классные руководители
19	Занятие «Всякому овощу свое время».	2 класс	апрель	классные руководители
20	Занятие «Молоко и молочные продукты».	3-4 класс	апрель	классные руководители
21	Занятие «Пора ужинать».	1 класс	май	классные руководители
22	Занятие «Праздник урожая».	2 класс	май	классные руководители

Подростковый возраст (5-6 кл.)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
1	Здоровье – это здорово Ты – покупатель	5-6 класс	1 четверть	классные руководители

2	Продукты разные нужны – блюда разные важны Ты готовишь себе и друзьям	5-6 класс	2 четверть	классные руководители
3	Энергия пищи Кухни разных народов	5-6 класс	3четверть	классные руководители
4	Где и как мы едим Кулинарная история	5-6 класс	4 четверть	классные руководители

Подростковый возраст (5-9 кл.)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
1	Беседа «Рацион и режим питания подростков»	7-9 класс	1 четверть	классные руководители
2	Беседа «Особенности питания подростков, занимающихся спортом»	7-9 класс	2 четверть	классные руководители
3	Беседа «Питание подростков вне дома»	7-9 класс	3четверть	классные руководители
4	Беседа «Воспитание культуры питания у подростков»	7-9 класс	4 четверть	классные руководители

Юношеский возраст (10-11кл)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
1	Беседа «Организация рационального питания старшеклассников»	10-11 класс	1 четверть	классные руководители
2	Беседа «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	10-11 класс	2 четверть	классные руководители

3	Беседа «Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников»	10-11 класс	3 четверть	классные руководители
4	Беседа «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников»	10-11 класс	4 четверть	классные руководители

III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

Родители учащихся школы	Месяц, год	Тема лекции, беседы	Форма проведения
Родители учащихся 1-11 кл.	сентябрь 2025	Организация горячего питания в условиях школы (заполнение протоколов).	классное собрание
Родители учащихся 1-11 кл.	октябрь 2025	Анкетирование родителей по вопросу удовлетворенности качеством горячего питания	классное собрание
Родители учащихся 1-11 кл.	октябрь 2025	Лекция «Основные принципы организации рационального питания детей и подростков».	общешкольный родительский всеобуч
Родители учащихся 1-4 кл	ноябрь 2025	Рацион питания младшего школьника.	классное собрание
Родители учащихся 5-8 кл.	ноябрь 2025	Рацион и режим питания подростков.	классное собрание
Родители учащихся 9-	ноябрь	Особенности питания подростков	классное

11 кл.	2025	во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.	собрание
Родители учащихся 1-11 кл.	декабрь 2025	Лекция «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания детей и подростков. Профилактика витаминной недостаточности».	общешкольный родительский всеобуч
Родители учащихся 1-11 кл.	январь 2026	Лекция «Воспитание культуры питания у подростков»	общешкольный родительский всеобуч
Родители учащихся 1-4 кл	февраль 2026	Режим и гигиена питания младших школьников.	классное собрание
Родители учащихся 5-8 кл.	февраль 2026	Особенности питания подростков, занимающихся спортом.	классное собрание
Родители учащихся 9-11 кл.	февраль 2026	Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников.	\классное собрание
Родители учащихся 1-4 кл	март 2026	Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников.	классное собрание

Родители учащихся 5-8 кл.	март 2026	Питание подростков вне дома.	классное собрание
Родители учащихся 9-11 кл.	март 2026	Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников.	классное собрание

**План работы школьной комиссии
по контролю и качеством питания школы**

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	ежедневно
4. Организация просветительской работы.	октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	ежедневно

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;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- 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;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет.

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 и безопасности питания учащихся;
- 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); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией 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, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, 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.

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.

