МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Основная общеобразовательная школа № 100 им.С.Е.Цветкова»

Кемеровская область. 654032. г. Новокузнецк, ул. Народная. 27. тел./факс:0843~) 37-87-77

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Основная общеобразовательная школа

№ 100 им. С.Е.Цветкова»

М.М.Ядыкин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

программа

деятельности школы по сохранению и укреплению

здоровья обучающихся

’’Здоровое питание”

Новокузнецк  
2017 г.

1.Пояснительиая 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 гармоническое 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 строится 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 заболевание 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-футов;
* однообразное питание;
* еда в сухомятку;
* 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.

1. 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;

1. 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:

1. этап - организационный (2 полугодие 2016-2017 учебного года)

1.1 .Проведение анализа охвата горячим питанием участников

образовательного процесса (октябрь 2016 г);

1. Создание творческой группы по разработке программы «Здоровое питание» (ноябрь, декабрь 2016 г);
2. Разработка и утверждение программы «Здоровое питание» (январь 2017 г-)
3. этап - содержательно-деятельный (1,2 полугодие 2017-2018 уч.года)
4. этап - рефлексивный (2018-2019 учебный год)
5. Проведение мониторинговых исследований по результатам реализации программы.
6. Разработка рекомендационных материалов 5.0жидаемые 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

1. Условия реализации программы:

6.1 Кадровое

Директор школы, заместители директора по УВР, заместитель директора по БЖ, работники столовой, школьный фельдшер, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители. 6.2.Материально-технические школьная столовая; медицинский кабинет; кабинет школьного психолога; классные учебные кабинеты; мультимедийный кабинет

1. Механизм реализации программы

Годовой план мероприятий по реализации программы

ПЛАН

мероприятий по реализации программы «Здоровое питание»

на 2016 - 2019 гг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Школьный фельдшер, зав. столовой |
| 3. | В целях сохранения здоровья учащихся включать в рацион школьного питания свежие овощи и фрукты. | В течение года | Зав. Столовой |
| 4. | Осуществлять контроль над санитарным состоянием и сквозным проветриванием и уборкой обеденного зала. | ежедневно | Замдиректора по БЖ |
| 5. | Продолжить работу по привитию культурно-гигиенических навыков с участниками образовательного процесса (работа с обучающимися, родителями, педагогами, санитарным активом) | В течение года | Классные руководители, соц. Педагог, психолог. |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Основная общеобразовательная школа

№ 100 им. С.Е.Цветкова»

М.М.Ядыкин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. | Совершенствовать эстетическое оформление столовой. | В течение года | Зам. директора по АХР |
| 7. | Следить за техническим состоянием оборудования на пищеблоке. | В течение года | Администрация  школы,  зам.директора по АХЧ,  зав. столовой. |
| 8. | Продолжить укрепление материальной базы ОУ | В течение года | Администрация  школы, |
| 9. | Работать над расширением ассортимента продуктов питания. | В течение года | Администрация школы, зав. столовой, |
| 10. | В целях обучения учащихся принципам здорового питания провести тематические мероприятия: | По плану классных руководителей | Зам.директора по ВР  классные  руководители  1-9 классов, вожатая,  волонтёрская группа |
| 11. | Поддерживать связь с поставщиками продуктов питания по вопросу качества поставляемых продуктов. | В течение года | Администрация  школы,  зав. столовой, |
| 12. | Провести декаду « Здоровое питание»:   * конкурс стенгазет «Питание - для здоровья!» * - конкурс на лучший рассказ о важности правильного питания * тематические классные часы: «Роль питания в формировании здорового образа жизни» | январь 2017 г. | Зам. директора по БЖ,  классные руководители 1-9 классов, вожатая |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13. | Проведение анализа организации питания в школе. | 1 раз в четверть | Администрация  школы |
| 14. | Обеспечить льготным питанием учащихся из социально незащищённых семей, сирот и опекаемых на основании соответствующих документов | В течение года | Администрация школы, соц.педагог |
| 15. | Проводить мониторинг по организации и качеству продукции школьной столовой | 1 раз в полугодие | Администрация школы, зав.столовой, школьный фельдшер |
| 16. | Разработать цикл лекций для школьников 1-9 классов по здоровому питании. | 2 полугодие 2018- 2019 уч.года | Психолог, школьный фельдшер, классные руководители. |
| 17. | Проводить акции на тему здорового питания | 1 раз в год | волонтёрский отряд |
| 18. | Провести конкурс «Самый здоровый класс» | Апрель, май 2017 г. | классные  руководители |
|  |  |  |  |