

**МАОУ гимназия имени А. П. Чехова**

**Программа  
«Азбука здорового питания»**

Адрес:  
Ростовская область,  
г. Таганрог,  
ул. Ломакина, 2а

Таганрог  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в гимназии
  - 2.1. Рабочие помещения и оборудование
  - 2.2. Санитарно-техническое обеспечение организации горячего питания в гимназии
3. План работы по реализации программы
  - 3.1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение
  - 3.2. Методическое обеспечение
  - 3.3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся
  - 3.4. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся
  - 3.5. Работа по воспитанию культуры питания среди педагогического коллектива гимназии
  - 3.6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей
4. Ожидаемые результаты реализации программы
5. Заключение

## Пояснительная записка

*Полноценное питание школьников - не только обязательный элемент образовательного процесса, но и основа здоровья подрастающего поколения - определяет качество жизни и формирует человеческий капитал: образованную и здоровую нацию.*

*Д.А. Медведев*

*тот, кто не придает питанию должного значения, не может считаться интеллигентом и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе»*

*А. П. Чехов*

Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. Подпроект «Школьное питание», дополняющий приоритетный нацпроект «Образование», занимает среди них особое место.

Научные исследования показывают: питание является базовым фактором, определяющим здоровье нации. Организация и качество школьного питания оказывается первопричиной многих серьезных проблем детского, а затем здоровья и всего общества.

Питание - один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков. У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном, за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов.

Поэтому одной из главных целей является пропаганда здорового образа жизни и питания школьников.

В настоящее время преобладает увеличение количества детей школьного возраста, имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. В структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, близорукость и сколиоз. Не рационально построенные нагрузки, не сбалансированное питание приводят к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.

Таким образом, полноценное питание школьников — не только обязательный элемент образовательного процесса, но и основа здоровья подрастающего поколения.

Актуальными являются следующие **принципы здорового питания**:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей здоровья детей;
- обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
- удовольствие от приема пищи, имеющее глубокий физиологический смысл: чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

Обучающиеся, получающие здоровое питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Регулярное питание, соблюдение режима питания - это прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы. Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро- и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к

отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллекта, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

По официальным данным, состояние здоровья российских школьников далеко от нормы. Без хронических заболеваний школу заканчивают не более трети обучающихся, и в том числе – из-за неудовлетворительного состояния школьного питания.

В ходе анализа работы организации питания в гимназии выявлены следующие проблемы:

- а) неполный охват обучающихся здоровым питанием;
- б) недооценивание родителями важности здорового питания в гимназии;
- в) отсутствие у части обучающихся навыков семейного здорового питания;

Для создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания, поиска новых форм обслуживания детей, увеличения охвата обучающихся здоровым питанием в гимназии разработана комплексно-целевая программа «Азбука здорового питания».

**Цель:** Обеспечение здорового питания гимназистов в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний и формирования общей культуры рационального питания.

**Задачи:**

1. Организация образовательно-разъяснительной работы с гимназистами, родителями, педагогами - пропаганда здорового питания.
2. Формирование у гимназистов и родителей и педагогов потребности в рациональном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
3. Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.
4. Обеспечение качественного, сбалансированного питания детей.
5. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
6. Эффективное использование материально-технологического оборудования столовой.

## Основные направления работы

1. Организация и регулирование здорового питания предусматривает:

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов организации и контроля в системе школьного питания согласно плана;
- формирование навыков здорового питания у педагогов, обучающихся и их родителей, организация обучающих семинаров по вопросам организации питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- использование разных форм и методик организации питания.

2. Укрепление материально-технической базы столовой гимназии предусматривает:

- отработку системы эксплуатации нового оборудования, полученного в рамках Федеральной программы «Модернизации школьного питания»;
- совершенствование дизайна гимназической столовой, отработку системы формирования культуры питания.

3. Повышение квалификации персонала предусматривает:

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации;
- проведение конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов;
- увеличение штатных работников гимназической столовой.

**Участники и формы их деятельности по реализации программы  
« Азбука здорового питания »**

<p><b>Гимназический совет по питанию:</b> - организация образовательно-разъяснительной работы с гимназистами и родителями - пропаганда здорового питания; - координация деятельности гимназических структур по организации здорового питания; - совещания; - семинары; - контроль эффективности использования материально-технологического оборудования столовой.</p>	<p><b>Педагог-организатор</b> - пропаганда здорового образа жизни; - пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди обучающихся и родителей; - рейд «Семья»: изучение опыта семейного питания; - разработка и внедрение новых форм организации горячего питания; - внедрение современных методов мониторинга состояния питания; - выпуск газеты «Школа здорового детства»</p>	<p><b>Медицинский работник</b> - контроль за состоянием здоровья обучающихся; - контроль работы гимназической столовой и пищеблока; - контроль качества и сбалансированности питания детей; - выпуск санбюллетеней по проблемам здорового питания.</p>	<p><b>Классные руководители</b> - формирование у гимназистов и родителей потребности в здоровом питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; - уроки здоровья - санитарно-гигиеническое просвещение (родительский всеобуч); - индивидуальные беседы с обучающимися и родителями; - работа клуба семейного питания: обмен опытом (родительский комитет).</p>	<p><b>Семья</b> - формирование и практическая отработка навыков здорового питания; - воспитание культуры питания; - организация контроля за здоровым питанием детей в семье; - участие в пропаганде здорового питания: конкурсы, викторины, подготовка материалов для газеты «Школа здорового детства».</p>
---	--	--	---	---

