

«Утверждаю»	Принято	Рассмотрено
Директор ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка	на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка	На Совете родителей ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка
_____ Усачев С.П.	Протокол № от « » _____ 20 г.	Протокол № от « » _____ 20 г.

Программа

**ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВОСПИТАННИКОВ ГБОУ СОШ № 1 С. ОБШАРОВКА,
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ**

«От здорового питания – к здоровому поколению»

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза П. М. Потапова
с. Обшаровка муниципального района Приволжский Самарской области**

(2021 – 2025 г.г.)

1. Паспорт программы

1. Наименование Программы	Программа «От здорового питания – к здоровому поколению» на период с 2021 по 2025 гг.
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка. • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». • Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2-12 г. №273-ФЗ. • СП 2.4.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» • СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
3. Разработчики Программы	Ответственная за организацию горячего питания в ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка зам. директора по ВР Карпова И.Р.
4. Кадровое обеспечение программы	Директор школы; Заместитель директора по воспитательной работе; Заместители директора по образовательному процессу; Заведующая библиотекой; Классные руководители; Медицинский работник школы; Учителя-предметники; Работники пищеблока
5. Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники пищеблока, родители (законные представители обучающихся)
7. Цель Программы	Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья, а также профилактики заболеваний.
6. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания; - Создание системы производственного контроля; - Разработка десятидневного меню. - Организация работы по С-витаминизации третьих блюд; - Контроль за ценообразованием на школьное питание; - Дотации на питание различным группам обучающихся - Учет социального положения различных категорий обучающихся. - Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей; - Приоритет продукции местных производителей; - Использование современных технологий приготовления. - Замена устаревшего технологического оборудован - Создание современного дизайна в школьной столовой. - Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены;

	<p>Воспитание правильного отношения к питанию (отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании; - Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания. - Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания. - Интеграция в учебный план, во внеурочную деятельность. - Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. - Проведение мероприятий по развитию культуры питания. - Организация работы кружков, секций, факультативов. - Организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.
<p>7. Основные направления Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Организация рационального питания обучающихся; • Обеспечение высокого качества и безопасности питания; • Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%; • Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
<p>8. Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наличие пакета документов по организации школьного питания; • обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • обеспечение доступности школьного питания • обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • сохранение и укрепление здоровья школьников; • увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%; • улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; • укрепить материально-техническую базу школьной столовой, оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок; • развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся • развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания; • изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания; превратить столовую в место, привлекательное для обучающихся.
<p>9. Стратегия реализации программы:</p>	<p><u>1 этап Базовый - 2021 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - предварительная диагностика; - анализ организации питания в ОУ и семье; - выделение проблем и приоритетных направлений;

	<p>- планирование реализации основных направлений программы; - создание условий реализации программы; - начало реализации программы.</p> <p><u>2 этап Основной - 2021 -2024 годы:</u></p> <p>- общий план программы, поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</p> <p><u>3 этап Заключительный - 2025 год:</u></p> <p>- завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - оценка результативности и эффективности, анализ результатов.</p>
<p>10. Организация контроля за исполнением Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы и Управляющего совета ОУ; • Информирование общественности о состоянии школьного питания через школьную газету и сайт школы; • Информирование родителей (законных представителей) на родительских собраниях.
<p>11.Формы представления результатов программы</p>	<p>Ежегодный доклад – анализ заместителя директора по ВР о результатах деятельности школы по реализации программы «От здорового питания – к здоровому поколению».</p>
<p>12.Содержание Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Паспорт Программы «От здорового питания – к здоровому поколению» 2. Пояснительная записка. 3. Характеристика состояния организации питания в ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка и прогноз развития ситуации с учётом реализации программы. 4. Общая характеристика Программы: <ul style="list-style-type: none"> • Направления Программы; • Цель и задачи Программы; • Задачи; 5. Содержание программы и основные направления её реализации <ul style="list-style-type: none"> • Организация и регулирование школьного питания; • Формирование культуры здорового питания; • Личностные и метапредметные результаты; • Реализация модульных образовательных программ формирования культуры здорового питания • Просветительская работа по формированию культуры здорового питания. Тематика и конспекты лекций для родителей и специалистов образовательных учреждений

6. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности
8. Методика мониторинга организации питания обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания
9. Рекомендуемая литература

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка8
2. Характеристика состояния организации питания в ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка и прогноз развития ситуации с учётом реализации программы.10
3. Общая характеристика Программы: <ul style="list-style-type: none"> • Направления Программы; • Цель и задачи Программы; • Задачи; 13
4. Содержание программы и основные направления её реализации <ul style="list-style-type: none"> • Организация и регулирование школьного питания; • Формирование культуры здорового питания; • Личностные и метапредметные результаты; • Реализация модульных образовательных программ формирования культуры здорового питания • Просветительская работа по формированию культуры здорового питания. Тематика и конспекты лекций для родителей и специалистов образовательных учреждений 17
5. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности43
6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности44
7. Методика мониторинга организации питания обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания48
8. Рекомендуемая литература56

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний и вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский*

1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы «От здорового питания – к здоровому поколению» состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Характеристика состояния организации питания в ГБОУ СОШ № 1

с. Обшаровка и прогноз развития ситуации с учётом реализации программы

Чтобы вырастить здорового ребенка, необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие, - организация качественного питания подрастающего питания.

Организация горячего питания в ГБОУ СОШ №1 с. Обшаровка - всегда была важным направлением работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний. Эта работа стала одной из составляющих здоровьесберегающих технологий.

В школе работает столовая полного цикла. Режим работы столовой с 8-00 час до 14.00. Вопросами организации питания в школе занимаются несколько подразделений: административное, медицинское, хозяйственное, а также Совет родителей ОО. Основная цель контроля состоит в том, чтобы зафиксировать истинное положение дел с организацией питания в школе и своевременно произвести нужную коррекцию. Ежегодно в школе назначается ответственный за организацию питания, за которым закреплены его функциональные обязанности. Заключен двухсторонний договор оказания услуг по организации рационального горячего питания учащихся – между ГБОУ СОШ №1 с. Обшаровка и ООО «Комбинат школьного питания «Здоров и сыт». – с приложением 10-дневного меню, утвержденного управлением Роспотребнадзора. Примерное меню разрабатывается с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, горячий завтрак составляет

20-25 % от суточной нормы. В меню соблюдаются требования по массе вторых блюд, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах. При разработке меню предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам. Питание соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких, как варка, тушение, запекание, исключение продуктов с раздражающими свойствами

Режим питания в ОУ организован следующим образом:

- 1 перемена – 9 ч. 10 мин. - 1, 2 классы;
- 2 перемена – 10 ч. 05 мин. – 3,4, классы;
- 3 перемена – 11 ч. 00 мин. – 5,6,7 классы;
- 4 перемена – 11 ч.55 мин. - 8,9,10,11 классы;

По материалам проверок следует, что вопросы организации питания в школе находятся на постоянном контроле директора, зам. директора по ВР, Управляющего совета. Информация о контроле за организацией и качеством питания заслушивается на производственно-методическом совещании (по мере необходимости) и на заседании Управляющего совета (не реже 1 раза в год), что позволяет получить целостную картину организации питания в школе и определить проблемы и планы на ближайшую перспективу.

Практика организации питания в нашей школе убедили нас в преимуществе столовых, работающих непосредственно на сырье. Их полная автономность в приготовлении пищи, дает большую возможность обеспечения на месте блюд самого разнообразного меню. Отсутствие необходимости транспортировки пищи на длительное расстояние, её замораживания (охлаждения) и повторного разогрева дает возможность сохранить не только вкусовые достоинства, но и пищевую ценность.

С другой стороны, приготовление пищи в таких условиях требует наличия значительного штата персонала в таких столовых, они должны быть оснащены полным оборудованием для обработки сырья, приготовления пищи, её раздачи, сбора и мытья посуды.

Во всех цехах: овощном, мясо-рыбном, мучном, холодных закусок, горячем, работают 3 человека: повар и 2 кухонных рабочих. Все работники столовой имеют профессиональное образование и стаж работы. Ношение спецодежды для работников пищеблока является обязательным. Это позволяет соблюдать необходимые санитарно-гигиенические нормы.

Большое значение в школе придается соблюдению санитарных и эстетических норм в школьной столовой. С этой целью ежегодно проводится косметический ремонт зала питания и подсобных помещений столовой, своевременный ремонт канализации и водопровода, оснащение посудой и оборудованием. Летом 2011-2012года проведена большая работа по улучшению санитарно-эстетического состояния зала питания: произведен капитальный ремонт столовой школы. Установлено в 2012 году новое технологическое оборудование.

Использование пароконвектомата помогло расширить приготовление ряда блюд диетического питания за счет задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечивается не только высокие вкусовые качества, но и сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушение полезных минеральных веществ и витаминов. Большим достоинством пароконвектоматов является то, что в них могут быть одновременно приготовлены рыбные, мясные или овощные блюда, различные гарниры. Использование одного пароконвектомата позволяет отказаться сразу от нескольких плит и духовок.

Расширить ассортимент за счет большого количества салатов и разнообразных гарниров помогают картофелечистка, овощерезки, мясорубки, универсальная кухонная машина, миксеры, кухонные комбайны.

В столовой большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. Имеется 2 холодильника и 1 морозильная камера, предназначенные для хранения разного вида продуктов, причем каждого вида отдельно. Их наличие помогает сохранить качество продуктов до непосредственного их приготовления. Кроме того, в обязанности работников пищеблока входит

выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а также выполнение всех санитарно-гигиенических норм.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником школы ежедневно. Кроме того, ведется санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе.

В школе наряду с организованным питанием для всех учащихся работает буфет. В нем постоянно присутствует не только выпечка, но и разнообразные соки, напитки, кондитерские изделия.

Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. В школе работает посудомоечная машина, обеспечивающая мытье и ошпаривание посуды. В работе постоянно находятся два комплекта столовых приборов. Это позволяет увеличить время дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине школьной столовой.

Перед входом в помещение столовой для мытья рук учащимися организовано специальное место.

Ежедневно до девяти часов утра происходит учет наличного состава обучающихся, производится корректировка предварительных заказов предыдущего дня. В конце дня производится учет и сверка наличного состава обучающихся и количества выданных в столовой порций. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры.

В школе ведутся журналы. За качеством питания и качеством получаемой сырой и готовой продукции следит бракеражная комиссия. Среди членов комиссий кроме администрации школы, учителей есть члены Управляющего совета и члены ученического совета и родительского комитета.

Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы.

Для того чтобы организация питания была четкой и адресной, учет наличного состава учащихся проводится ежедневно и заказ на питание проводится с учетом и каждодневных изменений.

В школе ведется работа по привитию культуры питания и здорового образа жизни, просветительская работа по вопросам правильного и сбалансированного питания, оздоровительные мероприятия (в том числе организация летнего оздоровительного лагеря с усиленным питанием). Ежегодно проводятся совещания классных руководителей по организации горячего питания в классных коллективах, классные часы о значении качества и режима питания. В 2011г. на школьной научно-практической конференции представлены проектно-исследовательские работы учащихся «Питание и здоровье учащихся», «Секреты здорового питания». Учащиеся школы приняли участие в районном конкурсе презентаций «За здоровый образ жизни».

Анализ состояния здоровья детей и подростков ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка показывает рост заболеваемости детей и подростков так называемыми алиментарно-зависимыми заболеваниями, к которым могут быть отнесены заболевания крови, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, болезни глаза.

Результаты углубленного медицинского осмотра за последние три учебных года

Показатели	2018-2019 уч. год		2019-2020 уч. год		2020-2021 уч. год	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Всего осмотрено	145	100	146	100	138	100
Выявлено с патологией:	18	12,4	16	10,9	12	8,6
Зрения						
Слуха	5	3,4	4	2,7	5	3,6
Соматические заболевания	169		172		135	
в т.ч. заболевания ОРЗ, ОРВИ	62	36,6	56	32,5	47	34,8
желудочно-кишечные заболевания	7	4,1	5	2,9	5	3,6
нервные заболевания	8	4,7	7	4,0	6	4,3
заболевания опорно-двигательного аппарата	12	7,1	14	8,1	16	11,6

Результаты медицинского осмотра, изменение качества питания населения с появлением новых продуктов (в т.ч. быстрого приготовления, и увеличение на этом фоне уровня заболеваний, связанных с органами пищеварения, анемии, ожирение, увеличение количества детей, заменяющих полноценное горячее питание сладостями, чипсами и сухариками с искусственными добавками), устаревание и износ здания и технологического оборудования определило необходимость проведения целенаправленных мероприятий по решению этих проблем - разработка программы по формированию культуры здорового питания.

Повышение качества и доступности школьного питания, увеличение охвата организованным горячим питанием 100% числа учащихся, формирование навыков здорового питания является главным направлением реализации данной программы.

3.Общая характеристика программы

Программа «От здорового питания – к здоровому поколению» – стратегический документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся. Её отличает:

- Стратегический характер;
- Ярко выраженная инновационная направленность;
- Прогностичность, направленность на будущее;
- Научность;
- Технологичность.

В образовательном учреждении работа по формированию культуры здорового питания должна проводиться по трем направлениям.

Первое – рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе – реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа,

когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

Третье – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает: воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;

переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразии индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Цель и задачи

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания; - Создание системы производственного контроля; - Разработка десятидневного меню. - Организация работы по С-витаминизации третьих блюд;

<p>2. Обеспечение доступности школьного питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль за ценообразованием на школьное питание; - Дотации на питание различным группам обучающихся - Учет социального положения различных категорий обучающихся.
<p>3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей; - Приоритет продукции местных производителей; - Использование современных технологий приготовления.
<p>4. Модернизация материально-технической базы пищеблоков</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Замена устаревшего технологического оборудования - Создание современного дизайна в школьной столовой.
<p>5. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены; - Воспитание правильного отношения к питанию (отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов)
<p>6. Повысить кадровый потенциал работников пищеблоков и других специалистов, ответственных за организацию питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании; - Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.
<p>7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; - формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье; - формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; - профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся; - освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд; - информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания; - формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и 	<ul style="list-style-type: none"> - Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания. - Интеграция в учебный план, во внеурочную деятельность. - Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. - Проведение мероприятий по развитию культуры питания. - Организация работы кружков, секций, факультативов.

традициям других народов; - развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности; - предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы; - укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.	
8. Совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации	- Организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.

4. Содержание программы и основные направления её реализации

4.1. Организация и регулирование школьного питания :

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- использование разных форм и методик организации питания;

Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание **в младшем школьном возрасте** приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей младшего и среднего школьного возраста даны в Таблице 1. Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести

к заболеваниям почек и печени. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению. Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Таблица 1. Типовой режим питания школьников

Завтрак (дома)	7.30-8.00 (8.00-8.30)
Второй завтрак в школе	10.30-11.00 (11.00-11.30)
Обед (в школе или дома)	13.30-14.00 (14.00-14.30)
Полдник (в школе или дома)	16.00-16.30 (16.30-17.00)
Ужин (дома)	19.00-19.30 (19.30-20.00)

Завтрак и ужин (1-й и 5-й приемы пищи) должны составлять по 25 % от суточной калорийности. Если ребёнок занимается в первую смену, то в 11.30 – 12.00 ч, во время большой перемены, он должен получать полноценный второй завтрак (15 % от суточной калорийности), а обед - дома в 15.30.- 16.00 ч. (35 % от суточной калорийности). Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в 12.30 – 13.00 ч., а в 16.00 ч. - полдник в школе.

Питание детей **подросткового возраста** имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками (Таблицы 2, 3). При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы тиреотоксикоз (гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно - зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

Таблица 2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах				
	7 10 лет	11 – 14 лет		14 – 18 лет	
		мальчики	девочки	юноши	девушки
Белки (г)	63	75	69	87	75
Жиры (г)	70	83	77	97	83
Углеводы (г)	305	363	334	421	363
Энергетическая ценность (ккал)	2100	2500	2300	2900	2500
Витамин С (мг)	60	70	60	90	70
Витамин В1 (мг)	1,1	1,3	1,3	1,5	1,3
Витамин В2 (мг)	1,2	1,5	1,5	1,8	1,5
Витамин В6 (мг)	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин (мг)	15	18	18	20	18
Витамин В12 (мкг)	2	3	3	3	3
Фолаты (мкг)	200	300-400	300-400	400	400
Пантотеновая кислота (мг)	3	3,5	3,5	5,0	4,0
Биотин (мкг)	20	25	25	50	50
Витамин А (мг рет.экв)	700	1000	800	1000	800
Витамин Е (мг ток.экв)	10	12	12	15	15
Витамин D (мкг)	10	10	10	10	10
Витамин К (мкг)	60	80	70	120	100
Минеральные вещества					
Кальций (мг)	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор (мг)	1100	1200	1200	1200	1200
Магний (мг)	250	300	300	400	400
Калий (мг)	900	1500	1500	2500	2500
Натрий (мг)	1000	1100	1100	1300	1300
Хлориды (мг)	1700	1900	1900	2300	2300
Железо (мг)	12	12	15	15	18
Цинк (мг)	10	12	12	12	12
Йод (мг)	0,12	0,13	0,15	0,15	0,15
Медь (мг)	0,7	0,8	0,8	1,1	1,1
Селен (мг)	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
Хром (мкг)	15	25	25	35	35
Фтор (мг)	3	4	4	4	4

Таблица 3. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся, воспитанников общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся, воспитанников			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7 – 10 лет	11-18 лет	7 - 10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	220*	220*	165	165
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200	200	200
Мясо 1 категории	65 (80)	71.5 (88)	59	65
Цыплята (куры) 1 категории	32 (41)	45 (58)	28	40
Рыба-филе	42	60	39,5	56
Колбасные изделия	10	15	9,8	14,7
Молоко (2,5% и 3,2 % жирности)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (2,5% и 3,2 % жирности)	150	180	150	180
Творог (не более 9% жирности)	40	50	40	50
Сыр	8	12	7,5	11,8
Сметана (не более 15% жирн.)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	0,6 шт.	0,6 шт.		
Сахар ***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Организация питания **старшекласников** должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин

(разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу.

Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании,

основу рациона должны составлять привычные продукты. Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Питание детей в школе регламентировано требованиями СП 2.4.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Основные требования:

6.1. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

6.4. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

6.7. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

6.8. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

Примечание: это очень важный пункт правил, в соответствии с которым должен быть составлен режим питания в семье. При двухразовом питании в школе (2-ой завтрак и обед) дома у ребенка должен быть завтрак, полдник и ужин. При трехразовом питании – завтрак и ужин.

6.10. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Примечание: родители имеют право ознакомиться с меню для того, чтобы понять насколько полноценно питание детей в образовательном учреждении.

6.12. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

6.13. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 – 3 дня.

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырех разовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15% для обучающихся во вторую смену – до 20-25%), ужин – 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся - пятиразовое питание: завтрак – 20%, обед - 30-35%, полдник – 15%, ужин – 25%, второй ужин – 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак – 20%, второй завтрак – 10%, обед – 30%, полдник – 15%, ужин – 20%, второй ужин – 5%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах + /- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.

Примечание: при этом важно знать, что потребность детей в энергии, получаемой с пищей, меняется по мере роста и развития (см. Таблицу 2).

6.17. Ежедневно в рационах 2–6 - разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

6.18. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

6.19. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

6.20. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисло- молочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

6.21. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты, и булочные или кондитерские изделия без крема.

Примечание: нередко у детей нет полдника, тогда стакан кефира или йогурта перед сном с булочкой, бубликом, сухариком и т.п. будет вполне уместен.

Очень важным является и следующее положение, т.к. нередко администрация общеобразовательных учреждений стремится всех «оздоровить» без учета индивидуальных особенностей обучающихся.

6.32. Реализация кислородных коктейлей осуществляется только по медицинским показаниям и при условии ежедневного контроля медицинским работником общеобразовательного учреждения.

Примечание: при невозможности выполнять приведенные выше условия администрации не стоит брать на себя ответственность за проведение оздоровительных мероприятий.

7.2. Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. В

учреждениях интернатного типа питание обучающихся организуется в соответствии с режимом дня. За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

Примечание: 20 минут – минимально необходимое время для приема пищи, это следует учесть и при составлении расписания занятий, но нередко педагоги торопят детей, что не следует делать, особенно по отношению к медлительным детям.

Что касается бережного отношения к органам желудочно-кишечного тракта, то в первую очередь, это касается веществ, способных химически раздражать желудочно-кишечный тракт, содержащихся в острой и кислой пище. Помимо химического состава потребляемой пищи немаловажную, а, зачастую, и решающую роль играет её температура. Очень холодная и горячая пища также способна раздражать желудок. СанПиН регламентирует и температурный режим.

8.24. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки – не выше 14 градусов С.

Примечание: пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с ростом организма и жизнедеятельностью детей.

Каждый обучающийся должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учётом его возрастных и физиологических потребностей, а так же времени пребывания в образовательном учреждении.

Согласно нормам СанПиН, каждый обучающийся, воспитанник общеобразовательных учреждений должен получать в школе 25-65% необходимых пищевых веществ. При этом необходимо учитывать, что белок лучше усваивается с

овощами; важны жиры, т.к. они являются источником энергии, но пища не должна быть жирной, т.к. их избыток ведет к нарушению обмена веществ.

Существенную роль в развитии организма имеют минеральные соли. При правильно организованном питании школьника потребность в минеральных солях покрывается полностью, поэтому нет необходимости давать их в виде отдельных препаратов.

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как и белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивости организма. Недостаток витаминов вызывает раздражение, утомление, снижение работоспособности, аппетита и т.д. Именно поэтому важными являются требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности, изложенные в СанПиН.

9.2. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.

9.3. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно - минеральными премиксами.

В эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах необходимо использовать в питании обогащенные пищевые продукты и продовольственное сырье промышленного выпуска.

9.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

9.6. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

Примечание: большое значение для детей школьного возраста имеет правильно установленный режим питания, который зависит от учебного процесса.

Наиболее целесообразно установить следующий режим питания: 1-й прием пищи — в 7.30 – 8.00; 2-й — в 11.00 – 11.30; 3-й — в 14.00 – 14.30; 4-й — в 19.00. Завтрак и ужин (1-й и 4-й приемы пищи) должны составлять по 25 % от суточной калорийности.

Дети, находящиеся в группе продленного дня, должны получать, кроме завтрака, обед (35 % калорийности). По возможности школьные завтраки должны быть горячими. Если это невозможно осуществить, то можно рекомендовать молочно-фруктовый завтрак (молоко — 200 мл, булочка — 80 г, сладкий творожный сырок или плавленый сыр — 50 г, фрукты свежие — 100 г). Для каждой возрастной группы школьников существуют определенные объемы пищи, которые позволяют обеспечить чувство насыщения.

Обеды в школах должны быть правильно составленными и разнообразными на протяжении недели. Поэтому меню обычно составляют на 10-14 дней. Приводимое ниже примерное 12-дневное меню поможет руководителям образовательных учреждений ориентироваться в важном, но столь сложном деле, т.к. в СанПиН прямо сказано, что:

6.24. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

Примечание: в Приложении дано «Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7 – 10 и 11- 18 лет в государственных образовательных учреждениях».

О значении воды, являющейся важнейшей составной частью организма человека, составляющей до 70 % массы тела и обеспечивающей протекание важнейших процессов жизнедеятельности, было сказано выше.

СанПиНы регламентируют организацию питьевого режима:

10.1. В образовательном учреждении должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

10.2 Питьевой режим в образовательном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

10.3. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

10.7. При отсутствии централизованного водоснабжения в населенном пункте организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в емкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.

10.8. Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения, должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

Примечание: важность здорового и полноценного питания для нормального роста и развития стала очевидной. Каждый обучающийся, воспитанник должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.

Организация и регулирование школьного питания

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	Директор, зам. директора по

			АХЧ
2.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	сентябрь	Директор
3.	Совещание при директоре: составление графика дежурства по столовой.	сентябрь	Директор
4.	Создание бракеражной комиссии, группы общественного контроля	сентябрь	Директор
5.	Организация работы Комиссии по контролю за организацией и качеством питания	в течение года	Директор
6.	Заседание Совета родителей школы «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	Председатель Совета школы
7.	Руководство организации питания на основе <ul style="list-style-type: none"> • СП 2.4.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» • СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 	В течение года	Директор, ООО «Комбината школьного питания «Здоров и сыт»
8.	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Директор, ООО «Комбината школьного питания «Здоров и сыт»
8.1	Проверка должностных обязанностей работников пищеблока.	сентябрь	Зам. директора по АХЧ
8.2	Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября каждого учебного года	Сентябрь	Директор
8.3	Согласование примерного 10-и дневного меню в осенне - зимний период, зимне - весенний период, в соответствии с санитарными нормами.	Август , февраль, по мере необходимости	Директор, ООО «Комбината школьного питания «Здоров и сыт»
8.4	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности.	В течение года	Зам. директора по АХЧ
8.5	Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищеблок); Журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования	В течение года	Директор
9.	Заключение договоров с поставщиками продуктов.		Директор, ООО «Комбината

			школьного питания «Здоров и сыт»
10.	Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	В течение года	Директор, группа родительского контроля
11.	Контроль за выполнением требований <ul style="list-style-type: none"> • СП 2.4.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» • СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 	В течение года	Директор, мед. работник школы
12.	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно - противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	мед. работник школы, Директор, ООО «Комбината школьного питания «Здоров и сыт»

4.2 Формирование культуры здорового питания в ОУ

При разработке программы по формированию культуры здорового питания и совершенствованию организации школьного питания учитывались не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в образовательных учреждениях.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведётся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Формирование навыков здорового питания у обучающихся включает в себя такие мероприятия:

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Организационные работы в ОУ		
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	Директор, зам. директора по ВР
Создание в библиотеке электронного банка данных по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.	в течение года	Зам. директора по ВР, библиотекарь
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	Зам. директора по ИТ, по ВР
Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»	сентябрь	Классные руководители

Работа с педагогическими кадрами		
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	Зам. директора по ВР
Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся		
Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов, КТД)	в течение года	Классные руководители, библиотекарь зам. директора по ВР
Проведение циклов классных часов «Азбука здорового питания», уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся	в течение года	Классные руководители, библиотекарь зам. директора по ВР
Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание»	март	Классные руководители, зам. директора по ВР
Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся начальной школы	ноябрь	Зам. директора по ВР

Педагоги, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, должны знать основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

Программа курса по формированию культуры здорового питания «Азбука здорового питания» обучающихся (третий классный час в месяц посвящён вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни) включает в себя три модуля:

для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

4.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную

образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:

личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом

самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

4.4. Реализация модульных образовательных программ формирования культуры здорового питания

4.4.1 Содержание программы 1 модуля «Азбука здорового питания» для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов:

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	4	-	-	5
2. Личная гигиена	4	2	1	4
3. Чтобы зубы не болели	3	2	1	4
4. Береги зрение смолоду	4	1	1	5
5. Как правильно питаться	5	4	1	7
6. Наше здоровье в наших руках	4	-	1	4
Итого: 67 часов	24	9	5	29

4.4.2. Содержание программы 2 модуля «Азбука здорового питания» для обучающихся 5 – 9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов:

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия*	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	15	2	2	6
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	18	3	3	7
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	4	2	3	6
4. Безопасность пищевых продуктов.	4	3	2	6
Итого: 86 часа	41	10	10	25

4.4.3. Содержание программы 3 модуля «Азбука здорового питания» для обучающихся 10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов:

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

- холодные блюда и закуски;
- горячие закуски;
- первые блюда;
- вторые горячие блюда;
- десерты;
- напитки;
- мучные блюда и мучные кондитерские изделия

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.

Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий		
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	3	1	2
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	3	2	3
3. Физиология питания.	4	1	2
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	5	2	2
5. Санитария и гигиена питания.	2	2	1
Итого: 35 часов	17	8	10

4.4.4. Просветительская работа по формированию культуры здорового питания. Тематика и конспекты лекций для родителей и специалистов образовательных учреждений

Образовательная программа формирования культуры питания для учащихся предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20 процентов родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать утром дома перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухом мятке, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобуча или встречи. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками.

Для того чтобы взрослые члены семьи могли высказать свое мнение о проводимой работе, им может быть предложена анкета со следующими вопросами:

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?
5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Формирование навыков здорового питания у родителей обучающихся сводится к следующим мероприятиям:

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся		
Включение в состав Комиссии по контролю за организацией и качеством питания представителей	сентябрь	Директор

родительского актива и общественности		
Заседание Совета школы и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	председатель Совета школы
Акция «Здоровое питание» - дни здоровой пищи, с приглашением родителей с целью проведения дегустации школьных блюд.	декабрь-январь	Зам. директора по ВР
Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	Директор, классные руководители
Праздничные огоньки, конкурсы с привлечением родителей и общественности	ежегодно	совет по питанию, зам. директора по ВР
Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание»	май	совет по питанию
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе	ноябрь, апрель	Директор

Лекции для родителей младших школьников

(Основные вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам – оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

План лекции:

- Младший школьный возраст – особенности социального, психического, физического развития.
- Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном возрасте.
- Основные составляющие рационального питания - регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.
- Особенности питания младших школьников.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ –молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

План лекции:

- Основные питательные вещества, их роль для роста и развития.

- Группы продуктов, составляющие ежедневный рацион питания младших школьников.
- Роль основных приемов пищи, принципы составления меню завтрака, обеда, полдника, ужина.

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Регулярность является одним из важных принципов рационального питания и непременным условием сохранения здоровья ребенка. Режим питания определяется количеством приемов пищи в течении дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов. При этом режим питания школьника должен также учитывать образ жизни и нагрузки ребенка.

План лекции:

- Роль регулярного питания для нормального роста и развития.
- Особенности режима питания в младшем школьном возрасте.
- «Перекусы» между основными приемами пищи. Проблема лишнего веса
- Гигиена питания младших школьников – ее роль в сохранении здоровья.

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности.

Витамины и минеральные вещества – обязательные компоненты питания младшего школьника. Основная функция витаминов - регулирование физиологических и метаболических процессов, т.к. минеральные вещества участвуют в построении структурных компонентов организма, в обменных процессах. Витамины и минеральные вещества не образуются в организме, поэтому даже небольшая нехватка витаминов может стать причиной серьезных нарушений развития. Источником витаминов служат самые разные продукты, поэтому основное условие профилактики витаминных дефицитов - разнообразное питание.

План лекции:

- Роль витаминов и минеральных веществ в питании школьника.
- Возможные последствия витаминных дефицитов.
- Продукты - основные источники витаминов и минеральных веществ.
 - Профилактика недостатка витаминов.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Ее формирование должно начинаться в раннем возрасте, при этом на каждом этапе такая воспитательная работа должна строиться с учетом особенностей возраста, отвечать актуальным задачам развития, носить системный характер. Основной формой для организации воспитательной работы по формированию полезных привычек в младшем школьном возрасте является игра, в которой ребенок осваивает навыки поведения, связанные с питанием. Важную роль

в формировании основ культуры питания играют родители, служащие для него основным примером для подражания.

План лекции:

- Формирование основ культуры питания как составляющей культуры здоровья.
- Специфика работы по формированию культуры питания в младшем школьном возрасте.
- Основные задачи формирования культуры питания у младших школьников.

Лекции для родителей подростков

(Основные вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

План лекции:

- Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития.
- Особенности рациона питания в подростковом возрасте.
- Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным. В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

План лекции:

- Особенности рациона питания подростков.
- Организация режима питания подростка.
- Особенности ежедневного меню подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклонению веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания подростка - спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов.

План лекции:

- Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание.
- Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом.
- Режим питания подростков, занимающихся спортом.

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Питание подростка вне дома – в походе, на экскурсии, в поездке, в кафе или столовой должно отвечать тем же требованиям, что и питание в домашних условиях или в образовательном учреждении- то есть быть безопасным, вкусным и полноценным. Так как в подростковом возрасте контроль со стороны родителей за питанием становится менее строгим, важно сформировать у подростка готовность самостоятельно контролировать и организовывать свой режим питания, потребность в соблюдении правил рационального питания и умение правильно выбирать продукты и блюда, так, чтобы удовлетворить потребность своего организма.

План лекции:

- Питание в походе - рацион и режим питания, гигиена. Безопасность питания в походе.
- Питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе. Правила поведения в кафе. Выбор блюд.
- Питание в поездке. Особенности режима и рациона питания. Гигиена питания. Осторожность при выборе новых блюд.

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

Формирование основ культуры питания у подростков - важная педагогическая задача, обеспечивающая условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Содержание, формы и методы воспитания должны выбираться с учетом возрастных особенностей их физического, психического и социального развития.

План лекции:

- Формирование основ культуры питания как составляющей культуры здоровья. Государственный стандарт питания.
- Специфика работы по формированию культуры питания в подростковом возрасте.
- Основные задачи формирования культуры питания у подростков - что должен знать и уметь подросток, чтобы питаться правильно. Участие подростка в организации питания в семье - формирование навыков приготовления пищи.

Лекции для родителей старшеклассников

(Вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте. Подростки испытывают повышенные потребности в энергии, нуждаются в большем количестве пластического материала, которые организм получает из пищи. Недостаточный, несбалансированный рацион может стать причиной возникновения серьезных функциональных нарушений.

Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом.

План лекции:

- Особенности рациона и режима питания старшеклассников.
- Нарушения питания у старшеклассников, последствия нарушений.
- Питание и внешность. Диеты.

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

При высоких учебных нагрузках, организм подростка испытывает целый ряд потребностей, которые должны удовлетворяться за счет особого построения рациона и режима питания. Необходимо включать в ежедневное меню продукты и блюда, способные влиять на работу головного мозга, повышать эффективность умственной деятельности.

План лекции:

- Состояние организма при высоких учебных нагрузках, его потребности.
- Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзамена.
- Режим питания подростков во время экзамена.

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Покупка в магазине – одна из типичных ситуаций, в которой оказывается старшеклассник. Поэтому знакомство его со структурой и правовой основой деятельности системы общественной торговли приобретает особое значение.

Важно, чтобы подросток знал о своих правах как покупателя, мог анализировать информацию о продуктах, а также оценивать рекламу товара с позиции потребителя.

План лекции:

- Старшеклассник в роли покупателя. Права покупателя.
- Выбор товара в магазине - источники информации о свойствах товара, умение ими пользоваться.
- Правила эффективной покупки. Влияние рекламы. Умение оценивать рекламную информацию.

Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

В рационе питания современного человека появилось множество новых продуктов и блюд, приготовленных с использованием специальных технологий и обладающих особыми специфическими

свойствами. Для того чтобы включать эти продукты в свой рацион, необходимо иметь четкое представление о предназначении этих продуктов.

План лекции:

- Роль и разновидности обогащенных продуктов. Особенности использования в питании.
- Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании.
- Фаст-фуд. Опасность регулярного использования.
- БАДы - роль и значение в питании.

5. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы включает:

- информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

- укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным предметам основной образовательной программы на определенных учредителем образовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает: отечественную и зарубежную, классическую и современную художественную литературу; научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся; литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают:

1) возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;

2) соблюдение:

санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);

требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);

требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);

строительных норм и правил;
 требований пожарной безопасности и электробезопасности;
 требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций;
 требований к транспортному обслуживанию обучающихся;
 требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
 требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
 установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта;
 3) архитектурную доступность (возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к объектам инфраструктуры образовательной организации).

Здание ОУ, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха, питания и медицинского обслуживания обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов урочной и внеурочной деятельности для всех участников образовательного процесса.

ОУ обеспечивает необходимые условия для образовательной деятельности обучающихся (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также одаренных детей), административной и хозяйственной деятельности:

учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами обучающихся и педагогических работников;

помещения для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью, моделированием и техническим творчеством (лаборатории и мастерские), музыкой и изобразительным искусством, а также другими учебными курсами и курсами внеурочной деятельности по выбору обучающихся;

цеха и мастерские в соответствии с профилями обучения, обеспечивающие условия труда в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста <*>;

 <*> Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.6.2553-09 "Санитарно-эпидемиологические требования к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 сентября 2009 г. № 58 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 5 ноября 2009 г., регистрационный № 15172. Российская газета, 2009, № 217).

информационно-библиотечные центры с рабочими зонами, оборудованными читальными залами и книгохранилищами, обеспечивающими сохранность книжного фонда, медиатекой;

актовые, спортивные и хореографические залы, спортивные сооружения (комплексы, залы, бассейны, стадионы, спортивные площадки, тир, оснащенные игровым, спортивным оборудованием и инвентарем), автогородки;

помещения для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающие возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в образовательных организациях, учреждениях начального и среднего профессионального образования <*>;

 <*> Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 7 августа 2008 г., регистрационный № 12085. Российская газета, 2008, № 174).

помещения медицинского назначения, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность <*>;

<*> Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.3.2630-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 мая 2010 г. № 58 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2010 г., регистрационный № 18094. Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, 2010, № 36).

административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием, в том числе для организации учебного процесса с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья;

гардеробы, санузлы, места личной гигиены;

участок (территорию) с необходимым набором оборудованных зон;

полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности в соответствии с учебными планами и планами внеурочной деятельности;

мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

реализации индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;

включения обучающихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования цифрового (электронного) и традиционного измерения, виртуальных лабораторий, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений;

художественного творчества с использованием современных инструментов и технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов;

создания материальных и информационных объектов с использованием ручных инструментов и электроинструментов, применяемых в избранных для изучения распространенных технологиях (индустриальных, сельскохозяйственных, технологий ведения дома, информационных и коммуникационных технологиях);

развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры;

проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью, с использованием конструкторов, управления объектами; программирования;

наблюдения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых планов и карт,

спутниковых изображений;

физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

исполнения, сочинения и аранжировки музыкальных произведений с применением традиционных народных и современных инструментов и цифровых технологий;

занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр, оборудования, а также компьютерных технологий;

размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде образовательной организации;

проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования образовательного процесса, фиксирования его реализации в целом и на отдельных этапах; выявления и фиксирования динамики промежуточных и итоговых результатов;

обеспечения доступа в школьной библиотеке к информационным ресурсам Интернета, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях, к множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудиовидеоматериалов, результатов творческой, научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся;

проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением;

выпуска школьных печатных изданий, работы школьного сайта;

организации качественного горячего питания, медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников; проведение лекционных, практических занятий в соответствии с программой.

Все указанные виды деятельности обеспечены расходными материалами.

7. Методика мониторинга организации питания обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов воспитательной работы по формированию культуры здоровья. Несмотря на то, что основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний желудочно-кишечного тракта и т.д.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу – биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

Исходя из этого, общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания, формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

а) диагностики – определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;

б) коррекции – изменения в содержании и структуре реализуемой воспитательной модели (программы), связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;

в) прогноза – планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам – системность педагогического воздействия, комплексность педагогического воздействия, возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни), участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершению этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, – знания, оценки, навыки).

Организация оценки базируется на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки, отсутствующей у основных участников воспитательной работы по формированию основ культуры питания. К ним относятся опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении.

Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В настоящее время внешняя экспертная оценка должна стать одним из обязательных компонентов общей оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

5. Мониторинг реализации программы.

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	еженедельно ежемесячно ежегодно	классные руководители, зам. директора по ВР
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	ежегодно	директор, учитель физкультуры, мед. работник школы, классные руководители
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией	Анкетирование	ежегодно	заместитель директора по ВР, классные руководители

питания в школе			
Материально-техническая база столовой	Осмотр помещений (оборудование, оснащение) Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года Оснащение пищеблока необходимым оборудованием	ежегодно	директор, зам. директора по АХЧ
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	ежегодно	заместитель директора по ВР, классные руководители
Качество организации питания	Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Директор, ООО «Комбината школьного питания «Здоров и сыт»
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	директор, заместитель директора по ВР

В качестве примера оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть проведено анкетирование.

Проводится две исследовательских сессии - дети и родители опрашиваются до начала участия в программе, а затем – после изучения первой части программы (спустя 9 месяцев). Возраст школьников – 7-8 лет.

Для детей и родителей подготовлены анкеты.

Анкета для детей включила следующие блоки вопросов:

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;
- представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей включила следующие блоки вопросов:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономический фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Анкета для опроса родителей
Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого – оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости – номер 2, и так далее, наименее важный фактор – номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, – каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто - то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время – не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

		Каждый или почти каждый день	Несколь- ко раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
	ПРОДУКТЫ				
1	Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2	Супы (любые)				
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4	Творог/ творожки, блюда из творога				
5	Свежие фрукты				

6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7	Хлеб, булка				
8	Мясные блюда				
9	Рыбные блюда				
10	Яйца и блюда из яиц				
11	Колбаса /сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры / бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные / торты				
	НАПИТКИ				
18	Молоко				
19	Какао				
20	Сок / морс				
21	Компот / кисель				
22	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23	Минеральная вода				

б. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник

- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

-Да, ребенок питается в одно и то же время всегда

-Да, почти всегда питается в одно и то же время

-Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

-Это нужно

-Это скорее нужно

-Это скорее не нужно, чем нужно

-Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

-Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

-Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

-Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

-Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5-7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене?

Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы.....

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли.....

Другие сладости

Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры.....

Поиграть в спокойные игры.....

Почитать.....

Порисовать.....

Позаниматься спортом.....

Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода

Молоко

Кефир.....

Какао.....

Сок

Кисель.....
Сладкая газированная вода
Морс.....
Минеральная вода

8. Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Поздняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
13. СП 2.4.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
14. СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
17. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.