

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №161 от 30.08.2022 г.  
Директор МБОУ Лицей  
С.И.Копытько

## **ПРОГРАММА**

**по совершенствованию организации  
горячего питания обучающихся  
МБОУ Лицей  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
на 2022-2027 годы**

## Содержание

1. Паспорт программы «Здоровое питание» .....	3
2. Обоснование актуальности программы .....	5
3. Обоснование необходимости реализации Программы .....	5
4. Цель и задачи программы .....	7
5. Ресурсы МБОУ Лицей для эффективного решения поставленных задач	7
6. Этапы и сроки реализации программы .....	8
7. Перечень мероприятий по совершенствованию организации питания...	8
8. Ожидаемые результаты реализации программы.....	9
9. Система организации контроля исполнения программы .....	9
10. План мероприятий программы.....	11
11. Приложение № 1. Анкета для родителей .....	17
12. Приложение № 2. Анкета для учащихся .....	19

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Программа по совершенствованию горячего питания обучающихся МБОУ Лицей «Здоровое питание» на 2022 – 2027 гг.
<b>Основание для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☝ Конституция РФ;</li> <li>☝ Конвенция о правах ребенка;</li> <li>☝ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;</li> <li>☝ Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;</li> <li>☝ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"</li> </ul>
<b>Основные исполнители Программы</b>	Администрация, педагогический коллектив, работники столовой, родители.
<b>Цель Программы</b>	Обеспечение школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☝ Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся;</li> <li>☝ Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе;</li> <li>☝ Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов;</li> <li>☝ Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания;</li> <li>☝ Организация системы мониторинга качества питания;</li> <li>☝ Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.</li> </ul>
<b>Основные направления Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☝ Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы;</li> <li>☝ Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом;</li> <li>☝ Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся;</li> <li>☝ Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;</li> <li>☝ Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока.</li> </ul>
<b>Этапы реализации Программы</b>	2022-2027 годы – реализация основных мероприятий направлений программы, 2027 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное

	планирование дальнейшей работы
<b>Источники финансирования</b>	Средства бюджета.
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☝ Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов,используемых в питании;</li> <li>☝ Формирование понятий о правильном питании, его пользе;</li> <li>☝ Высокий уровень культуры приема пищишкольниками;</li> <li>☝ Улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления столовой.</li> </ul>
<b>Организация контроля исполнения программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☝ Общественный контроль организации и качества питания школьников со стороны администрации, родительского комитета лицея.</li> <li>☝ Информирование общественности о состоянии школьного питания посредством публикации информации на сайте лицея, оформления стенда в столовой.</li> <li>☝ Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ul>

## **Обоснование актуальность программы**

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии.

С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и укрепление здоровья детей.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в МБОУ Лицей включает три направления:

- ☞ Рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- ☞ Включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- ☞ Просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

## **Обоснование необходимости реализации Программы**

Программа «Здоровое питание» разработана в соответствии со следующими документами:

- ☞ Конституцией РФ;
- ☞ Конвенцией о правах ребенка;
- ☞ Федеральным законом "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ;
- ☞ Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- ☞ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Программа «Здоровое питание» представляет собой объединённый замыслом и

целью комплекс нормативно - правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семьи, лица, учреждения здравоохранения.

Формирование и сбережение здоровья - социальная потребность сохранения здоровья и здорового образа жизни человека сегодня - одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Необходимо создать условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для соблюдения принципов здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс укрепления здоровья, развития личности и повышения эффективности образования, воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни. Ответственное отношение к здоровому питанию – это достаточно сильное психическое «новообразование», которое включает:

- ☞ Отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности;
- ☞ Формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- ☞ Способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- ☞ Конкретные привычки здорового питания;
- ☞ Установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающиеся 1-11 классов, родители, педагоги) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Программа обеспечивает интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Ребята получают знания:

- ☞ о здоровом питании,
- ☞ о необходимых питательных веществах,
- ☞ о последствиях дефицита питательных веществ в организме,
- ☞ о неблагоприятном влиянии лишнего веса для здоровья,
- ☞ о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- ☞ о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- ☞ о популярной и известной из рекламы пище, зачастую вредной для здоровья.

Обучающие мероприятия программы нацелены подчеркивать благотворное влияние здорового питания на организм и общее развитие человека, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными.

Программа предусматривает сотрудничество семьи и лица в работе по формированию привычки правильного питания детей.

Преподавательский состав ориентирован на взаимодействие с учреждениями и группами, осуществляющими обучение населения принципам здорового питания. Внимание специалистов, приглашенных для бесед с учащимися, также акцентируется на упоминании в беседе действующей в лице программы по формированию культуры правильного и здорового питания

## Цель и задачи программы

**Цель:** формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

### Основные задачи по организации питания:

- ☞ 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;
- ☞ Информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- ☞ Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока;
- ☞ Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- ☞ Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

### Основные принципы политики школы в области здорового питания:

- ☞ Рациональное питание детей, здоровье обучающегося - важнейшие приоритеты школы;
- ☞ Питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.

Работа по формированию культуры здорового питания обучающихся, с нашей точки зрения, предполагает следующие аспекты:

- ☞ Организационно - аналитическая работа, информационное обеспечение;
- ☞ Методическое обеспечение;
- ☞ Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся;
- ☞ Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.

## Ресурсы МБОУ Лицей для эффективного решения поставленных задач

### Нормативно-правовые:

- ☞ Локальные акты, регламентирующие деятельность лицея по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

### Научно-методические:

- ☞ Методические рекомендации для отдельных подразделений школы, исполнителей по направлениям программы
- ☞ Критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

### Кадровые:

- ☞ Наличие профессиональных кадров;
- ☞ Создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов, участвующих в реализации программы.

### Информационные:

- ☞ Работа сайта по освещению организации и развитию школьного питания;
- ☞ Мониторинговые мероприятия по организации и развитию школьного питания;
- ☞ Мероприятия по информированию общественности о результатах деятельности лицея по организации и развитию школьного питания.

Материально-технические:

- ☞ В пищеблоке имеются отдельные цеха для хранения и обработки продуктов (мяса, яиц, рыбы и пр.);
- ☞ Каждый цех имеет необходимые для хранения и обработки продуктов оборудование и средства;
- ☞ Каждый цех и обеденный зал оборудованы бактерицидными установками для обеззараживания воздуха;
- ☞ Имеется весь необходимый инвентарь для приготовления качественной и полезной пищи
- ☞ Имеется обеденный зал на 50 посадочных мест.
- ☞ У входа в обеденный зал установлены умывальники, имеется жидкое мыло, бумажные полотенца.

### **Этапы и сроки реализации программы (2022 – 2027 годы)**

Программа реализуется в три этапа:

***Первый этап*** (январь - март 2022 г.) – ***подготовительный***.

На этом этапе проводится:

- ✓ анализ работы школы по организации питания учащихся за 2021 – начало 2022 года;
- ✓ выявление проблем, связанных с организацией питания;
- ✓ определение путей решения выявленных проблем;
- ✓ изучение нормативных актов и передового опыта организации горячего питания школьников;
- ✓ - разработка программы по совершенствованию организации горячего питания учащихся школы.

***Второй этап*** (апрель 2022 г. – ноябрь 2027 г.) – ***основной***.

На данном этапе предполагается проведение программных мероприятий по следующим направлениям:

- ✓ организация рационального питания учащихся в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями, с требованиями санитарно-эпидемиологических норм и правил;
- ✓ совершенствование системы управления и контроля организации горячего питания в школе;
- ✓ работа по улучшению материально-технической базы столовой лицея;
- ✓ совершенствование системы просветительской работы с участниками образовательных отношений школы по формированию культуры здорового питания.

***Третий этап*** (декабрь 2027 года) – ***обобщающий, итоговый***.

Предполагается анализ, обобщение, систематизация результатов реализации программы, подведение итогов и перспектив новой программы.

### **Перечень мероприятий по совершенствованию организации питания**

Выполнение поставленных в рамках программы задач предусматривает проведение комплекса программных мероприятий. В систему программных мероприятий входят следующие направления:

Развитие материально-технической базы школьного пищеблока:

- ✓ анализ состояния организации питания в образовательном учреждении, выявление потребности в оборудовании школьного пищеблока в соответствии с их назначением, площадью, проектной мощностью;
- ✓ последовательная работа по оснащению технологическим оборудованием столовой;

✓ создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.

Обеспечение качественного школьного питания:

✓ выполнение требований к школьному рациону: он должен состоять из горячего завтрака для обучающихся начальных, средних, старших классов и обеда для обучающихся, занятых во внеурочной деятельности и находящихся в школе более 5 часов. В рацион школьного питания должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, он должен быть дифференцирован по своей энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов солей и микроэлементов в зависимости от возраста (для обучающихся 7-11 лет и 12 лет и старше);

✓ восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в школьном питании обучающихся за счет корректировки рецептуры и технологии приготовления пищи, обеспечение всех обучающихся одноразовым сбалансированным горячим питанием по рационам, обогащенным витаминами и другими микроэлементами;

Формирование культуры школьного питания:

✓ систематизация работы по просвещению школьников по вопросам здорового образа жизни, культуры питания и ответственности за свое здоровье;

✓ обобщение и распространение опыта организации качественного и сбалансированного питания.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Реализация мероприятий программы позволит осуществить:

☞ Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей;

☞ Улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.

☞ Приведение материально-технической базы столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания обучающихся школы;

☞ Повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента обучающихся;

☞ Внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания обучающихся.

☞ Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формированию культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье;

☞ Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию представлений о здоровом образе жизни.

### **Система организации контроля исполнения программы**

Контроль хода реализации программы осуществляется администрацией лицея, родительским комитетом, бракеражной комиссией. Комиссия по контролю организации и качества питания обучающихся существует с начала организации питания в лицее. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образования, Уставом и локальными актами

образовательного учреждения. Состав комиссии утверждается приказом директора лицея на каждый учебный год. Члены комиссии из своего состава выбирают председателя. Работа комиссии осуществляется в соответствии с приказом директора и планом работы комиссии.

Основные направления деятельности комиссии:

- ✓ Осуществление контроля выполнения условий договора, заключенного с поставщиками продуктов;
- ✓ Оказание содействия администрации лицея в организации питания обучающихся;
- ✓ Осуществление контроля:
  - рационального использования финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
  - целевого использования продуктов питания и готовой продукции в соответствии с предварительным заказом;
  - соответствия готовой продукции требованиям к её приготовлению;
  - санитарного состояния пищеблока;
  - выполнения графика поставок продуктов и готовой продукции, сроков их хранения и использования;
  - приема пищи обучающимися;
  - соблюдения графика работы столовой;
- ✓ Осуществление проверки качества сырой продукции, поступающей на пищеблок, условий ее хранения, соблюдения сроков реализации, норм вложения и технологии приготовления пищи, норм раздачи готовой продукции и выполнения других требований, предъявляемых надзорными органами и службами;
- ✓ Организация опроса обучающихся по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и предоставление полученной информации руководству школы;
- ✓ Внесение администрации лицея предложений по улучшению обслуживания учащихся;
- ✓ Оказание содействия администрации лицея в проведении просветительской работы среди обучающихся и их родителей по вопросам рационального и здорового питания;
- ✓ Привлечение родительской общественности и различных форм самоуправления лицея к организации и контролю питания обучающихся.

Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы. Результаты проверки и меры, принятые по устранению недостатков, рассматриваются на заседании комиссии с приглашением заинтересованных лиц. Заседание комиссии оформляется протоколом и доводится до сведения администрации лицея. Согласно программе производственного контроля за соблюдением санитарных правил и норм, утверждённой приказом директора №106/2 от 30.12.2022 г. два раза в год производится анализ проб готовых блюд по графику ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области».

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

1. Количественные показатели:
  - ✓ количество обучающихся, получающих двухразовое горячее питание в лицее;
  - ✓ степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
  - ✓ степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;

- ✓ количество авторских методических разработок по вопросам питания;
- ✓ показатели здоровья обучающихся.
- 2. Качественные показатели:
  - ✓ наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
  - ✓ отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
  - ✓ увеличение процента охвата горячим питанием школьников;
  - ✓ условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
  - ✓ уровень культуры питания учащихся;
  - ✓ степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
  - ✓ педагогическое и управленческое творчество;
  - ✓ наличие современной базы для организации здорового питания.

### План мероприятий программы.

№п/п	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
<i>Информационное обеспечение</i>			
1.	Приведение школьных локальных актов по организации горячего питания в соответствие законодательству.	Январь 2022 г.	Директор.
2.	Издание приказов об организации горячего питания в лицее, о создании бракеражной комиссии	Ежегодно: сентябрь.	Директор.
3.	Анализ и корректировка локальных актов по охране труда в структурном подразделении «Столовая».	Январь 2022 г.	Директор, Ответственный за охрану труда
4.	Периодическая проверка исправности технологического оборудования в столовой с составлением соответствующего акта.	Ежегодно: май, сентябрь.	Директор.
5.	Составление программы и плана производственного контроля в школе и организация их осуществления.	Январь 2022 г.	Директор.
6.	Корректировка рабочих программ учителей-предметников с целью внесения в них вопросов здорового питания и культуры питания.	Январь 2022 г.	Зам. директора по УВР.
7.	Корректировка программ дополнительного образования с добавлением в них мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и рационального питания.	Январь 2022 г.	Зам. директора по ВР.
8.	Размещение на сайте лицея информации, посвящённой организации горячегопитания	Февраль 2022 г.	Модератор сайта.
9.	Наглядное оформление информационных материалов по организации горячего питания в	Февраль 2022 г.	Зам. директора по ВР.

	лицее.		
10.	Внесение в планы работы педсовета школы, родительского комитета, совещания при директоре вопросов организации горячего питания.	Февраль 2022 г.	Администрация лицея.
11.	Планирование медико – санитарных мероприятий по организации горячего питания.	Февраль 2022 г.	Медицинский работник
12.	Включение в повестку дня родительских собраний (общешкольного и классных) вопросов здорового питания и воспитания культуры питания.	Февраль 2022 г., ежегодно сентябрь-август.	Директор, классные руководители.
13.	Проведение анкетирования участников образовательных отношений по изучению мнения по организации горячего питания с целью его последующей корректировки.	Периодически, не реже 2-х раз в год.	Зам. директора по ВР, классные руководители.
14.	Подготовка наглядных информационных изданий по пропаганде здорового питания (буклетов, листовок, книжек-малышек, газет)	В течение всего периода.	Зам. директора по ВР.
<i>Методическое обеспечение.</i>			
1.	Изучение положительного опыта организации горячего питания в других ОО и внедрение приемлемых начинаний в лицее.	Постоянно.	Администрация лицея.
2.	Изучение методических пособий по организации здорового питания, составление их перечня с аннотациями и рекомендациями для практического применения педагогами в работе с участниками образовательных отношений.	Март 2022 г.	Зам. директора по ВР.
3.	Составление методических рекомендаций по изучению вопросов правильного питания при изучении отдельных предметов, разделов, тем.	Август 2022 г.	Зам. директора по УВР, учителя-предметники.
<i>Работа по воспитанию культуры здорового питания среди учащихся.</i>			
1.	Реализация 1-й части программы <u>«Разговор о правильном питании»</u> М.М.Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой. Москва ОЛМА. Медиа Групп 2011 г. с использованием рабочей тетради для учащихся <u>«Разговор о правильном питании»</u> . Рассматриваются следующие темы:	1- 2 класс.	Учителя начальных классов, фельдшер

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если хочешь быть здоров.</li> <li>2. Самые полезные продукты.</li> <li>3. Как правильно есть.</li> <li>4. Удивительные превращения пирожка.</li> <li>5. Как сделать кашу вкусной.</li> <li>6. Плох обед, если хлеба нет.</li> <li>7. Время есть булочки.</li> <li>8. Пора ужинать.</li> <li>9. Где найти витамины весной.</li> <li>10. На вкус и цвет товарищей нет.</li> <li>11. Как утолить жажду.</li> <li>12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.</li> <li>13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.</li> <li>14. Всякому овощу своё время.</li> <li>15. Праздник урожая.</li> </ol>		
2.	<p>Реализация 2-й части программы <u>«Разговор о правильном питании»</u> «Двнедели в лагере здоровья».</p> <p>Рассматриваются следующие темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Давайте познакомимся.</li> <li>2. Из чего состоит наша пища.</li> <li>3. Что нужно есть в разное время года.</li> <li>4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</li> <li>5. Где и как готовят пищу.</li> <li>6. Как правильно накрыть стол.</li> <li>7. Молоко и молочные продукты.</li> <li>8. Блюда из зерна.</li> <li>9. Какую пищу можно найти в лесу.</li> <li>10. Что и как можно приготовить из рыбы.</li> <li>11. Дары моря.</li> <li>12. «Кулинарное путешествие» по России.</li> <li>13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</li> <li>14. Как питаться в православный пост.</li> <li>15. Как правильно вести себя за столом.</li> </ol>	3 – 5 классы.	Классные руководители, медсестра
3.	<p>Реализация 3-й части программы <u>«Разговор о правильном питании»</u></p> <p>Учебно – методический комплект</p>	6 – 11 классы.	Классные руководители, учителя –

	<p>«Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для учителя. Рассматриваются следующие темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье – это здорово.</li> <li>2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.</li> <li>3. Режим питания.</li> <li>4. Энергия пищи.</li> <li>5. Где и как мы едим.</li> <li>6. Ты – покупатель.</li> <li>7. Ты готовишь себе и друзьям.</li> <li>8. Кухни разных народов.</li> <li>9. Кулинарное путешествие.</li> <li>10. Как питались на Руси и в России.</li> <li>11. Необычное кулинарное путешествие.</li> </ol>		предметники, медсестра
4.	Конкурсы рисунков среди учащихся о вкусной и здоровой пище, культуре питания.	В течение периода	Учитель ИЗО, учителя начальных классов.
5.	Анкетирование учащихся с целью изучения их мнения об организации питания в школе, их кулинарных предпочтений.	Май, ноябрь, ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители.
6.	Подготовка и проведение устного журнала для учащихся «Будем здоровы и культурны».	Октябрь, апрель, ежегодно	Зам. директора по ВР.
<i>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся.</i>			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи».	В течение года.	Зам. директора по ВР.
2.	Круглый стол. «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей в школе и дома».	Октябрь 2022 г.	Зам. директора по ВР.
3.	Конкурсная семейная программа «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	Апрель 2023 г.	Зам. директора по ВР.
4.	Час вопросов и ответов «Здоровое питание – основа здорового организма»	Апрель 2023 г.	Зам. директора по ВР.
5.	Анкетирование родителей по вопросам организации питания	Май 2023 г.	Зам. директора по ВР.
6.	Встреча «Старость нас без дела не застанет, лучше внукам я вкусняшек напеку! », посвящённая декаде пожилых людей.	Октябрь 2023 г.	Старший вожатый

<i>Организация работы по улучшению материально – технической базы столовой лицея</i>			
1.	Регулярное пополнение столовой посудой, кухонным инвентарём.	Ежегодно, май.	Директор.
2.	Проведение энергетических испытаний по замеру изоляции и заземления технологического оборудования школьной столовой.	Июнь 2023 г.	Директор.
3.	Обновление тематического стенда «Здоровое питание»	Август 2023 г.	Зам. директора по ВР
4.	Внедрение новых форм организации питания школьников: «Стол именинников» - последняя пятница каждого месяца	С сентября 2023 г.	Ответственный за организацию питания.
5.	Осуществление контроля организации горячего питания в лицее согласно «Плану производственного контроля за организацией питания».	Постоянно.	Директор.

### Мониторинг реализации программы.

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват обучающихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости столовой	Ежедневно, ежемесячно, ежегодно.	Классные руководители, ответственный за питание
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья обучающихся по результатам медицинских осмотров, анализ заболеваемости детей	Ежегодно.	Медицинский работник, классные руководители
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование	Ежегодно .	Зам.директора по ВР
Материально-техническая база столовой	Аудит помещений, технологического оборудования и инженерных коммуникаций пищеблока. Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года.	Ежегодно.	Директор, завхоз ответственный за питание
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	Ежегодно.	Заместитель директора по ВР
Качество организации	Наблюдение,	ежедневно	Директор,

питания	анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи инорм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала		заместитель директора по ВР
Формирование нового имиджа лицейской столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	Ежегодно.	Директор ОУ, заместитель директора по ВР

## Приложение № 1. Анкеты для родителей

### Анкета для родителей №1

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	Каждый или	Несколько	Реже 1 раза	Не ест
--------------------------	------------	-----------	-------------	--------

употребляет следующие продукты, блюда и напитки: Продукты:	почти каждый день	раз в неделю	внеделю	совсем
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/торт				
НАПИТКИ				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

**6. 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 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 родителей №2*

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?

*Анкета для родителей №3.*

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в лицее?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в лицее?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
5. Удовлетворены ли Вы работой столовой?

**Приложение № 2. Анкеты для учащихся**

*Анкета для учащихся №1*

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы.

Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?
  - 1) 3-5 раз,
  - 2) 1-2 раза,
  - 3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
  - 1) да, каждый день,
  - 2) иногда не успеваю,
  - 3) не завтракаю.
3. Что Вы выбрали из ассортимента в буфете (если бы он был) для быстрого завтрака на перемене?
  - 1) булочку с компотом,
  - 2) сосиску, запеченную в тесте,

3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

#### *Анкета для учащихся №2*

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в лицее?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?