



«Утверждаю» Директор  
МБОУ «Башкирский лицей № 48»  
Р.В. Махмудова

# Программа «Здоровое питание в лицее»

## 1. Актуальность проблемы (значимость проблемы и подход)

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Сейчас особенно остро встал вопрос об увеличении охвата учащихся горячим питанием. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. **Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.** Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время

еды.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15-20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С — у 70-100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты — у 60-80%, бета-каротина — у 40-60%.

Совершенствование системы питания в школе напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов.

#### **Участники программы:**

**Семья:** организация контроля за питанием:

- Управляющий Совет школы

**Администрация:**

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни

**Педагогический коллектив:**

- совещания;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- приобщение к занятиям в спортивных секциях, курсов для старшеклассников;
- пропаганда здорового образа жизни

**Медицинский работник:**

- уроки здоровья
- индивидуальные беседы
- контроль за здоровьем обучающихся
- контроль за состоянием столовой и пищеблока

**Социальный педагог:**

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому
- помощь в выборе занятий по интересам
- санитарно-гигиеническое просвещение

## 2.1. Концепция оптимального питания:

Диетологи установили так называемые безопасные и адекватные уровни суточного поступления с пищей таких ранее ненормируемых микронутриентов, как хром (50-200 мкг), ванадий (около 100 мкг), кремний (5-10 мкг), никель (около 100 мкг). Определено нормальное среднесуточное поступление ряда других элементов: алюминия (от 3 до 100 мг), брома (от 2 до 8 мг), кадмия (от 10 до 20 мкг), германия (от 0,4 до 1,5 мг), лития (200-600 мкг), рубидия (1-5 мг) и др.

Рекомендуемое соотношение в рационе питания детей и подростков количества основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) составляет около 1:1:4 (по массе).

Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.

Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10 г).

Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов.

Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон — не менее 15-20 г/сутки.

Оптимальное соотношение в рационе питания детей и подростков солей кальция и фосфора не ниже 1,2:1.

Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед — 35-40%, полдник 15%, ужин — 20-25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

### Принципы здорового питания

## 2.2 Принципы организации рационального питания детей в школе

1. **Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие.** Завтрак в школе должен составлять 25%, обед 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 1520г/сутки.

4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

5. Организация дифференцированного по возрасту питания, обеспечение 2-х разового режима питания для детей, посещающих группу продленного дня и детей из социально неблагополучных семей. При посещении группы продленного дня для детей должен быть организован полдник.

6. При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

7. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

8. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

9. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

### **2.1. Основные принципы здорового питания:**

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

### **3. Характеристика Программы:**

#### **3.1. Цель программы:**

**Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.**

#### **3.2. Задачи Программы:**

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно -разъяснительной работы по вопросам здорового питания
- совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации

### 3.3. Ожидаемые результаты реализации

#### Программы «Здоровое питание в школе»:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно -разъяснительной работы по вопросам здорового питания
- совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации
- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества школьного питания

### 4.3. Основные направления программы

**1-е направление:** Организационно - аналитическая работа, информационное обеспечение

#### Основные мероприятия

1. Организационные совещания:

- порядок приема учащимися завтраков
- оформление документов и постановка на льготное питание;
- график дежурств и обязанности дежурного учителя

#### Ожидаемый результат

Разработка нормативно - правовой и технологической документации по организации школьного питания.

Создание системы производственного контроля.

2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания

Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.

4. Заседание Совета образовательного учреждения по организации питания с приглашением кл. руководителей 1-11-х классов по вопросам
  - охват учащихся горячим питанием
  - соблюдение санитарногигиенических требований;
  - профилактика инфекционных заболеваний

Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания

Проведение мероприятий по развитию культуры питания.

5. Организация работы школьно комиссии по питанию
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок
7. Совещание педагогического коллектива «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды здорового питания школьников»
7. Родительское собрание «Правильное питание — здоровое питание»

## Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Ожидаемый результат	
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания.  Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.	
2. Уроки здоровья: - "Плох обед, если хлеба нет", - "Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты", - "Путешествие по музеям напитков". - "Молоко - волшебный дар" и др.		
3. Конкурс газет, плакатов среди учащихся 3 - 7 классов «О вкусной и здоровой пище». - конкурс буклетов среди учащихся 8-9 классов «Азбука здорового питания» Конкурс «Хозяюшка», «А ну-ка, девочки»		
4.Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия - повар»		
5. Реализация программы «Разговор о правильном питании»		
б.Конкурс проектов «Кулинарное путешествие»		

<p><b>Ожидаемый результат 1.</b> Проведение классных родительских собраний по темам: - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»; - «Профилактика желудочнокишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»</p>	<p><b>Основные мероприятия</b></p> <p>Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников.</p> <p>Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.</p>
<p>2.Индивидуальные консультации медсестры школы «Рациональное питание школьника»</p>	
<p>3.Родительское собрание «Правильное питание - здоровое питание»</p>	<p>Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.</p>

Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
-----------------------------	----------------------------

1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой	1. Замена технологического оборудования: - электрической мясорубки; - электронных весов; - приобретение посудомоечной машины; 2. Приобретение посуды и столовых приборов 3. Продолжение создания эстетической среды школьной столовой
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	1. Расширение ассортиментного перечня блюд 2. Использование современных технологий приготовления пищи
3. Апробирование новых методик организации школьного питания	3. Внедрение новых форм организации питания: - «Щадящее питание»; - «Витаминный стол».

#### 4. План работы по организации, контролю и пропаганде правильного питания

*Основные задачи по организации питания:*

1. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
2. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
3. Повышение культуры питания;
4. Обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
5. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

**Выполнение Программы «Школьное питание» позволит школе достигнуть следующих результатов:**

- развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
- сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
- организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;
- организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учётом их возрастных особенностей;
- оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;



- укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
- увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой;
- улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
- в перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей:
- Рост учебного потенциала детей и подростков;
- Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
- Снижение риска развития сердечнососудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- Улучшение успеваемости школьников;
- Повышение их общего культурного уровня.

Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний.