



Программа

«Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению»

1. Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2016 по 2018 гг.
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка. – Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». – Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1. – СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» – СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» – Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
Разработчики Программы	Жарко Ю. В.- директор Фирсова Л. Н.- заместитель директора по УВР Акимова М.Ф.– ответственный по питанию
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив МБОУ СОШ №50, работники столовой, родители.
Цель Программы	Обеспечение здорового питания воспитанников и обучающихся в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение воспитанников и обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; – обеспечение доступности школьного питания ; – гарантированное качество и безопасность

	<p>питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</p> <ul style="list-style-type: none"> – предупреждение (профилактика) среди воспитанников и обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; – пропаганда принципов здорового и полноценного питания. – организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> – Организация рационального питания воспитанников и 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. – Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.
Этапы реализации Программы	2016-2018 гг.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> – Наличие пакета документов по организации школьного питания; – обеспечение воспитанников и обучающихся 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 воспитанников и обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; – сохранение и укрепление здоровья воспитанников и обучающихся; – увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%; – улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков;
Организация контроля за исполнением Программы	<ul style="list-style-type: none"> – Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны педагогического состава и родительского комитета. – Информирование общественности о состоянии школьного питания через школьную газету и сайт школы. – Информирование родителей на родительских

	собраниях.
--	------------

2 . Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает тревогу по целому ряду причин.

Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Хотя доля таких детей сравнительно невелика, каждый подобный случай требует пристального внимания со стороны органов образования, здравоохранения и социальной защиты.

Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний.

В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 6-7 часов ежедневно. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Основные проблемы питания воспитанников и обучающихся связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Образовательное учреждение и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач, на решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» МБОУ СОШ №50 – помочь воспитанниками обучающимся осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» МБОУ СОШ №50 направлена на формирование у обучающихся и воспитанников представления о человеке как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

3. Концепция оптимального питания

Рациональное, здоровое питание воспитанников и обучающихся в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. 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.

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.

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%.

Питание воспитанников и обучающихся должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет

правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание воспитанников и обучающихся должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места. Таким образом, одной из приоритетных задач в своей школе мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов - обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Данная программа предусматривает решение двух задач:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников
- воспитание нравственно здоровой личности с активной жизненной позицией.

4. Принципы организации рационального питания воспитанников и обучающихся в МБОУ СОШ №50

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов. Назовем их еще раз:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учитя ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200

Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13

Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
Д, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200

В12, мкг	2	3	3	3	3
----------	---	---	---	---	---

Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет около 2,5 кг.

Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15

Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко, КМПр	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:

1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.
2. Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.

3. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).
4. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

Кроме того, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

Завтрак дома

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо?

Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Завтрак с собой

С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай.

Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема

актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.

Горячий обед

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

Домашняя упаковка

Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Правда, это не означает, что ребенку не нужно заботиться о чистоте рук. Родители должны рассказывать школьнику о важности личной гигиены для его здоровья.

Диета

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи. Иногда эти неприятности кажутся взрослым незначительными, но для самого подростка они очень болезненны. Важно не оставить ребенка наедине с этими проблемами, тем более что многие из них корректируются при помощи правильно подобранной диеты.

При этом ни в коем случае нельзя формировать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога. Потому что в любом случае ребенок должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма.

Все перечисленные проблемы, как правило, носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений.

5. Характеристика Программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания. Изучение функций питания и формирование определяющих знаний о питании – основе основ жизни человека.

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;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности 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 и культуры питания;

Ожидаемые результаты реализации Программы

- Наличие сформированного 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;
- отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья и повышение учебных успехов школьников благодаря совершенствованию качества школьного питания;
- увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 100%

Направления Программы:

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания;
- увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

