

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №23»

«Согласовано»

Председатель Управляющего
совета МБОУ «Лицей №23»

О.Ю.Комлева
О.Ю.Комлева

(Протокол №1 от 30.08.2018 г.)

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей №23»

И.О.Лобанова
И.О.Лобанова

Принят от 30.08.2018 г. №78)



ПРОГРАММА

ПО ФОРМИРОВАНИЮ

КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Здоровое питание - путь к знаниям»

Мытищи

2018

Программа «Здоровое питание - путь к знаниям»

1. Паспорт программы

1. Наименование программы	Программа «Здоровое питание – путь к знаниям» на период с 2018 по 2023 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" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года• СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
3. Разработчик программы	Администрация МБОУ «Лицей №23»
4. Основные исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители
5. Цель Программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
6. Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none">▪ 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
7. Основные направления Программы	Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. <ul style="list-style-type: none">• Организация рационального питания обучающихся;• Обеспечение высокого качества и безопасности питания;• Модернизация столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;• 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 современных

	технологиям.
8. Этапы реализации Программы	2018-2023 гг.
9. Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Пакет 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 ▪ 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
10. Организация контроля за исполнением программы	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка доклада директора лицея о результатах деятельности ОУ по реализации Программы «Здоровое питание – путь к знаниям» • Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников • Информирование общественности о состоянии через СМИ, Интернет-представительство • Информирование родителей на родительских собраниях

2. Актуальность проблемы (значимость проблемы и подход)

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

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.

2.1. Концепция оптимального питания:

Диетологи установили так называемые безопасные и адекватные уровни суточного поступления с пищей таких ранее не нормируемых 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.

Концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде столь же необходимых минорных непищевых компонентов пищи.

3. Принципы здорового питания

3.1. 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 15-20г/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. Включение в рацион питания биологически активных добавок, природного происхождения, разрешенных к применению Минздравом РФ для детей, продуктов, блюд, способствующих:

- повышению защитных функций физиологических барьеров (кожи, слизистых желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей);
- активизации процессов связывания и выведения из организма экзо- и эндотоксинов;

- компенсации дефицита жизненно необходимых веществ, которые не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, ПНЖК, витамины, микроэлементы).

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

3.2. 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.

4. Характеристика Программы:

4.1. Цель программы:

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

4.2. 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

4.3. Ожидаемые результаты реализации Программы «Здоровое питание – путь к знаниям»

- Пакет 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
- 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

4.4. Направления Программы «Здоровое питание – путь к знаниям»:

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

- Организация рационального питания обучающихся;
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

4.5. Характерные черты Программы «Здоровое питание путь к знаниям»

Программа «Здоровое питание путь к знаниям» – стратегический документ школы (подпрограмма Программы развития), она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся .Её отличается :

- Стратегическим характер
- Ярко выраженная инновационная направленность
- Прогнастичность, направленность на будущее
- Научность
- Технологичность.

Программа предполагает взаимосвязанное решение трех крупных задач:

1. Зафиксировать достигнутый уровень и определить точку отсчета
2. Определить желаемое будущее
3. Определить стратегию и тактику перехода от достигнутого состояния – к желаемому будущему

Характерные черты Программы

- Актуальность, нацеленность на решение ключевых проблем;
- Научность;
- Прогностичность, нацеленность на результат при рациональном использовании ресурсов;
- Реалистичность и реализуемость;
- Полнота и системность;
- Стратегичность;
- Контролируемость;
- Чувствительность к сбоям;

5. Основные мероприятия Программы

№	Направление	Мероприятия
1.	Организация рационального питания обучающихся; Обеспечение высокого качества и безопасности питания;	1. Разработка десятидневного меню в соответствии с требованиями рационального питания; <i>Виды и примеры меню для питания учащихся лицея:</i> Для питания школьников можно использовать следующие виды меню: 1). Меню школьных завтраков 2). Меню рационов питания школьников для различных возрастных групп (учащихся младших и старших классов). 3). Меню свободного выбора блюд 4). Ассортимент кулинарной и кондитерской продукции,

		<p>реализуемой в столовой школы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Производственный и общественный контроль на всех этапах приготовления продукции; 3. С-витаминизация блюд 4. Освоение приготовления новых блюд, рекомендованных для ШП; 5. Организация питьевого режима; 6. Йодирование еды и пищи
2.	Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Текущий и капитальный ремонт систем обеспечения, помещений пищеблока и столовой 2. Ремонт вентиляции на пищеблоке 3. Приобретение и установка современного энергосберегающего технологического и холодильного оборудования для пищеблока 4. Техническое обслуживание технологического и холодильного оборудования 5. Приобретение мебели для обеденного зала столовой 6. Приобретение кухонного инвентаря и посуды; 7. Оборудование для осуществления безопасного питьевого режима.
3.	организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительский всеобуч. Вопросы для проведения родительского всеобуча, посвященного проблеме правильного питания школьника для обсуждения следующие вопросы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка. 2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании. 3. Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд. 4. Принципы рационального питания. 5. Правила построения меню и выбора блюд. 6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. 7. Питание и болезни. 8. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы — начало весны). 2. Система классных часов «Здоровое питание – здоровое

		<p>поколение»</p> <p>3. Система школьных конкурсов по здоровому питанию (м/м презентаций, проектов, публикаций и газет)</p> <p>4. Общешкольные праздники «Здоровым быть здорово!»</p> <p>5. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам школьного питания для педагогов и родителей</p> <p>6. Организация в СМИ активной пропаганды основ здорового питания</p> <p>7. Освоение новых технологий приготовления блюд</p> <p>8. Проведение месячника «Организация правильного питания в лицее» . Оформление агитации, памяток, буклетов по правильному питанию. Обновление стендов в столовой.</p> <p>9. Проведение бесед с учащимися 1-11 классов по пропаганде здорового питания : « Всё ли полезно, что вкусно?»; «Где живут витамины»;</p> <p>10. Организация проектно-исследовательской деятельности учащихся «Здоровое питание - забота о здоровье»</p>
4.	Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%	<p>1. Дотация на питание учащихся 1-11 классов</p> <p>2. Обеспечение бесплатным питанием льготной категории учащихся</p>
5.	Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям	<p>1. Обучение персонала санитарному минимуму;</p> <p>2. Ежегодная профессиональная переподготовка кадров, занятых в обслуживании детей, по вопросам соблюдения санитарных норм и правил</p> <p>3. Обучение медицинского работника по вопросам рационального питания;</p> <p>4. Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.</p> <p>5. Участие в конкурсах на лучшую организацию питания</p>

6. Показатели работы школьной столовой

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного	Системный пакет документов

питания	
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием не менее 100 %
оснащение пищеблока современным оборудованием	<p>Оснащенность пищеблока не ниже 90 % от нормативных требований</p> <p>Что даст новое оборудование?</p> <p>рациональное использование времени поваров, трудовых затрат и средств (время приготовления пищи сокращается в 1,5-2 раза);</p> <p>30% экономится производственной площади горячего цеха;</p> <p>стабильное качество готовых блюд, при этом возможно приготовление не только горячих блюд, но и выпекание хлебобулочных и кондитерских изделий;</p> <p>возможность одновременного приготовления разных блюд без потери их качества;</p> <p>минимальные потери при приготовлении и хранении, при этом существенно возрастает сохранность витаминов и минеральных веществ;</p> <p>экономия потребления электричества и воды составляет, по меньшей мере, 30%;</p> <p>сокращение расходов на дополнительное оборудование и инвентарь (от сковородок до соответствующих) - до 50%;</p> <p>сокращение потери веса блюд при приготовлении (и соответственно возможное получение большего количества порций при одинаковом количестве продуктов) - до 50%;</p> <p>сокращение времени простоя оборудования (до 80%);</p> <p>улучшение условий труда и безопасности рабочего места;</p> <p>удобное внутрицеховое перемещение полуфабрикатов и готовой продукции;</p> <p>максимальная гигиеничность, быстрая чистка оборудования;</p> <p>уменьшение влияния на окружающую среду (сброс чистой воды, меньше чистящих средств, никакого масла).</p>
Наличие предписаний со стороны Роспотребнадзора	Отрицательная динамика или отсутствие предписаний Роспотребнадзора
Для учащихся с алиментарно-зависимыми заболеваниями от общего количества	Отрицательная динамика заболеваемости
Число работников	Позитивная динамика уровня повышения квалификации

школьных столовых других специалистов, ответственных за организацию питания, повысивших квалификацию	
Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания в ОУ	Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания
Наличие форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания (телефон доверия, размещение материалов на сайт, публикации в СМИ)	Активное использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания: <ul style="list-style-type: none"> – число публикаций, репортажей в СМИ; – число материалов, размещенных на сайте и т.п.

7. Система мониторинга за ходом реализации программы «Здоровое питание – путь к знаниям»

Направление мониторинга	Методы мониторинга	Оформление результатов мониторинга
Организация и регулирование школьного питания	Оценка охвата питанием	Справка
	Анкетирование родителей учащихся	Справка, обсуждение с родителями
	Анкетирование учащихся	Анализ анкет
	Лабораторные исследования	Акт по результатам лабораторного исследования
	Маркетинговые исследования (охват питания)	Акт
	Форум на Интернет-представительстве	Наличие материалов Интернет-представительстве
	Опрос специалистов межведомственных организаций	Решение санитарно-противоэпидемиологической комиссии
Модернизация и укрепление материально-технической базы пищеблоков	Обследование пищеблока ОУ муниципальной комиссией,	Утвержденный главой администрации план ремонтных работ
	Обследование пищеблоков комиссией по приемке ОУ к новому учебному году	Акт приемки ОУ к началу нового учебного года
	Обследование технологического оборудования	Справка о технической исправности технологического оборудования
	Аудит материально-технической базы, сбор и анализ отчетных документов о техническом состоянии	Паспорт пищеблока ОУ

	оборудования	
	Учет приобретенного технологического оборудования	Постановка на балансовый учет
Кадровое обеспечение		
	Анализ прохождения гигиенической аттестации работников пищеблока	Утвержденные ФГУЗ списки обученных
Система просветительской работы	Наблюдение за организацией работы по пропаганде здорового питания в СМИ	Информационно-аналитическая справка
	Диагностика заболеваемости учащихся	Карта оценки здоровья школьников