

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Щекинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2011г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02. 09. 2011 г. № П 1-272
Директор МБОУ «Щекинская СОШ
Рыльского района Курской области
Кузичкина Е.П.

Программа

"Здоровое питание – путь к знаниям"



с.Щекино

2011г.

Содержание

	<i>Стр.</i>
1. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.	3
2. Основные направления реализации Программы	5
3. Цели, задачи и сроки реализации Программы	6
4. Обоснование актуальности поставленных задач	7
5. Стратегии реализации Программы	8
6. Ожидаемые конечные результаты	9
7. План работы в рамках решения поставленных задач	11
8. Ресурсное обеспечение Программы	13
9. Средства контроля	13

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

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

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.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. 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 МБОУ «Щекинская СОШ» сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников 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.

2. Основные направления реализации Программы

Основными мероприятиями Программы являются:

1. Организация и регулирование школьного питания предусматривает:

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей, организация обучающих семинаров по вопросам организации питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- использование разных форм и методик организации питания;

2. Укрепление материально-технической базы школьной столовой

предусматривает:

- совершенствование дизайна школьной столовой, отработку системы формирования культуры питания.

3.Повышение квалификации персонала предусматривает:

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации;
- проведение конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов;
- увеличение штатных работников школьной столовой.

3. Цели, задачи и сроки реализации Программы

Цель Программы:

Обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности, формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:

1. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий) .

2. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

3. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.

4. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.

5. Обеспечения качественного, сбалансированного питания детей.

6. Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.

7. Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.

Срок реализации Программы - 2011-2016 годы.

4. Обоснование актуальности поставленных задач

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

5. Стратегия реализации программы:

1 этап Базовый -2011 год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной - 2012-2014 г.г.:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный - 2015-2016 г.г.:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

6. Ожидаемые конечные результаты.

Выполнение Программы "Здоровое питание – путь к знаниям" позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
2. Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.
3. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
5. Организовать работу обучающих семинаров по вопросам организации питания.
6. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
7. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.
8. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.
9. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.
10. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.
11. 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 сердечно-сосудистых, 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.

7. План работы в рамках решения поставленных задач:

(создается ежегодно в соответствии с направлениями деятельности)

Направления деятельности в системе воспитательной работы и работе классных руководителей

- Создание секции по вопросам сохранения здоровья детей.
- Использовать исследовательские работы обучающихся по вопросам укрепления здоровья, организации правильного питания.
- Из числа обучающихся создать лекторские группы по вопросам культуры питания и здорового образа жизни.
- Вести пропаганду здорового питания на родительских собраниях. Проводить общешкольные родительские собрания, разработать тематику бесед для детей и родителей "Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья".
- Проводить презентации классных собраний на тему "Рациональное питание" в начальной школе.
- 1 раз в четверть посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций)
- В библиотеке создать видеотеку по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.
- Создать систему поэтапного формирования компетентностей обучающихся по вопросам здорового питания.

Направления деятельности администрации совместно с медицинскими работниками Щекинского ФАПа и работниками столовой.

- Проводить дни здоровой пищи, с приглашением родителей с целью проведения дегустации школьных блюд.
- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
- Создать банк данных по желудочно-кишечным заболеваниям. совершенствовать системы профилактического осмотра обучающихся.
- Один раз в четверть проводить конкурс "Лучший класс по организации горячего питания".
- Проводить ежедневный мониторинг по организации питания в классах.
- Обеспечить качественное, сбалансированное питание детей.
- Организовать диетическое питание обучающихся.
- Вести строгий учет детей по группам здоровья, с учетом которых и организовать питание.
- Организовать питьевой режим в школе.
- Проводить общешкольные родительские собрания, совместно разработать тематику бесед для детей и родителей "Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья".

8. Ресурсное обеспечение Программы

Источниками финансирования Программы являются средства муниципального бюджета и родительской платы.

9 . Средства контроля

Проверка хода процесса, сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности. Обсуждение вопроса на школьном активе, совещаниях учителей, родительских собраниях.

Школьная программа направлена на формирование навыков рационального питания - один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом.