

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ гимназии № 55  
имени Е.Г. Вёрсткиной г. Томска  
\_\_\_\_\_ Черемных Е.Ю.

**ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения гимназии № 55  
имени Е.Г. Вёрсткиной г. Томска**

**на 2024 – 2028 годы**

## Содержание

Паспорт программы «Здоровое питание» .....	3
Актуальность программы .....	5
Сроки и стратегия реализации Программы .....	8
Основные направления реализации Программы .....	8
Содержание программы .....	10
Мониторинг реализации программы .....	12
Литература.....	14

**Паспорт программы «Здоровое питание»  
МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной г.Томска**

Наименование	Программа «Здоровое питание» МАОУ гимназия №55 им.Е.Г.Версткиной
Кадровое обеспечение программы «Здоровое питание»	Директор гимназии; Заместитель директора по воспитательной работе; Социальный педагог; Преподаватель-организатор ОБЖ; Классные руководители; Медицинская сестра (по согласованию); Бракеражная комиссия; Общественная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся; Работники столовой (по согласованию).

<p>Цели, задачи программы:</p>	<p><b>Цель:</b> Совершенствование системы организации питания в гимназии, способствующей формированию здорового образа жизни у обучающихся через разработку и реализацию комплексной системы мероприятий, направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания гимназистов.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).</li><li>• Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.</li><li>• Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы гимназии и работу с родителями.</li><li>• Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.</li><li>• Обеспечение качественного, сбалансированного питания детей при сохранении его доступности.</li><li>• Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.</li><li>• Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.</li><li>• Формирование культуры питания и самообслуживания.</li><li>• Снижение заболеваемости обучающихся за счет внедрения полноценного рационального питания обучающихся.</li></ul>
--------------------------------	--

<p>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение количества детей, питающихся в столовой гимназии за счет родительской доли, до 90%.</li> <li>• Повышение своевременности оказания социальной поддержки отдельным категориям обучающихся через взаимодействие классных руководителей с родителями обучающихся до 100%;</li> <li>• Обеспечение учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом продуктов, используемых в питании и обеспечение его безопасности в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» на 100%;</li> <li>• Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей за счет охвата родителей для участия в мероприятиях «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» до 70%;</li> <li>• Повышение удовлетворенности обучающихся качеством питания через механизмы координации и контроля системы питания гимназии (анкетирование, протоколы проверок) до 80%;</li> <li>• Повышение удовлетворенности обучающихся имиджем столовой гимназии и качеством обслуживания через механизмы координации и контроля системы питания гимназии (анкетирование, протоколы проверок) до 80%;</li> <li>• Повышение своевременности обновления материально-технической базы столовой гимназии до 75%.</li> </ul>
<p>Сроки и этапы реализации</p>	<p><u>1 этап Базовый - 2024 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ нынешнего состояния;</li> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап Основной - 2025 -2027 годы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап Заключительный – 2028 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>

Формы представления результатов программы	Ежегодный доклад директора о результатах деятельности гимназии по реализации программы «Здоровое питание» перед представителями педагогической, детской и родительской общественностью.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией гимназии.

### **Актуальность программы**

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья обучающихся является организация правильного питания не только дома, но и в гимназии. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Ребенок должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-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 ребенка 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 гимназии не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

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. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Гимназия представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у обучающихся верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В гимназии 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 в гимназии питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

К сожалению, многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни и поэтому основные проблемы питания обучающихся связаны с нарушением режима питания вне стен гимназии, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания в гимназии должна стать приоритетным направлением ее деятельности.

Остается актуальной задача улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

**Среди факторов, влияющих на здоровье детей в школе, отмечены следующие:**

1. Уровень учебной нагрузки на организм обучающихся.
2. Состояние лечебно-оздоровительной работы в гимназии.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в гимназии.
4. Уровень психологической помощи обучающимся.
5. Микроклимат в гимназии и дома.

#### **Цель программы:**

- Совершенствование системы организации питания в гимназии, способствующей формированию здорового образа жизни у обучающихся через разработку и реализацию комплексной системы мероприятий, направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания гимназистов.

**Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:**

- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов,

лекций, дискуссий).

- Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы гимназии и работу с родителями.
- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
- Обеспечение качественного, сбалансированного питания детей.
- Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.
- Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
- Снижение заболеваемости обучающихся за счет внедрения полноценного рационального питания обучающихся.
- Формирование культуры питания и самообслуживания.

### **Ожидаемые конечные результаты**

Выполнение Программы "Здоровое питание" позволит образовательной организации достигнуть следующих результатов:

Количество детей, питающихся в столовой гимназии за счет родительской доли	<b>90%</b>
Социальная поддержка отдельным категориям обучающихся	<b>100%</b>
Обеспечение учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом продуктов, используемых в питании и обеспечение его безопасности в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования профессионального образования»	<b>100%</b>
Сформированные навыки здорового питания у обучающихся и их родителей	<b>70%</b>
Удовлетворенность обучающихся качеством питания	<b>80%</b>
Удовлетворенность обучающихся имиджем столовой гимназии и качеством обслуживания	<b>80%</b>
Своевременность обновления материально-технической базы столовой гимназии	<b>75%</b>



**В перспективе организация рационального питания гимназистов может позволить достичь следующих основных целей:**

- Рост учебного потенциала детей и подростков;
- Улучшение состояния здоровья обучающихся, 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 в период обучения в гимназии и в течение дальнейшей жизни;
- Улучшение успеваемости обучающихся;
- Повышение общего культурного уровня обучающихся.

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

### **Сроки и стратегия реализации Программы**

#### 1 этап Базовый - 2024 год:

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

#### 2 этап Основной - 2025 -2027 годы:

- 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 - 2028 год:

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

### **Основные направления реализации Программы**

#### **1. Организация и регулирование питания в гимназии**

- 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 питания гимназии;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности питания в гимназии;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;

- использование разных форм и методик организации питания;

## **2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей**

- Пропаганда здорового питания среди обучающихся (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов, КТД)
- Пропаганда здорового питания на родительских собраниях, в том числе с приглашением специалистов по здоровому питанию (нутрициологов).
- Создание системы поэтапного формирования компетентностей обучающихся по вопросам здорового питания через «Вкусные десанты», кулинарные мастер-классы.
- Презентация школьных обедов для родителей и детей.
- Проведение «круглых столов» с поставщиком питания.

## **3. Укрепление материально-технической базы столовой гимназии предусматривает**

- совершенствование дизайна столовой гимназии;
- оснащение недостающим технологическим оборудованием пищеблока гимназии, а также обновление имеющегося.

## **4. Повышение квалификации персонала предусматривает**

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации;
- участие в профессиональных конкурсах и смотрах школьных столовых.

### **Средства контроля**

Проверка хода процесса, сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности через работу комиссий по контролю за качеством питания (бракеражной и общественной), а также отчеты на собраниях педагогической, детской и родительской общности.

### **Содержание программы**

#### **1. Организация и регулирование школьного питания**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Проверка готовности столовой гимназии к новому учебному году	август	Директор Заведующий хозяйством
2.	Ознакомление классных руководителей, работников столовой с нормативными документами, регулирующими питание в гимназии	сентябрь	Ответственный за организацию питания
3.	Утверждение списка обучающихся из малоимущих семей на льготное питание	сентябрь	Ответственный за организацию питания

4.	Создание бракеражной комиссии	сентябрь	Директор
5.	Заседание Управляющего Совета гимназии и общественной комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся	сентябрь	Директор
6	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в гимназии	сентябрь	Директор Ответственный за организацию питания
8	Издание приказа об организации питания с 1 сентября по 31 мая в гимназии	Сентябрь	Директор
9	Согласование примерного 18-и дневного меню в соответствии с санитарными нормами	Август	Директор Технолог Зав. производством
10	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности	В течение года	Заведующий хозяйством Зам. директора по безопасности
11	Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок ; Журнал витаминизации третьих блюд	В течение года	Ответственный за организацию питания
12	Заключение договора на оказание услуг по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся , получающих начальное общее образование в гимназии	Декабрь	Директор
13	Контроль за организацией питания в гимназии, выполнение мероприятий по его улучшению	В течение года	Администрация
14	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.5. 2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»	В течение года	Директор Ответственный за организацию питания

15	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Ответственный за организацию питания Директор
----	---	----------------	--

## 2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся гимназии, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	Директор Заместитель директора по ВР
Заседание Управляющего Совета гимназии и общественной комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся	сентябрь	Председатель УС гимназии Директор
Акция «Здоровое питание»	декабрь-январь	Зам. директора по ВР
Размещение информации об организации питания на сайте гимназии, в социальных сетях ВК, ОК	в течение года	Зам. Директор по цифровизации
Оформление информационного стенда «Питание»	сентябрь	Ответственный за организацию питания
Организация тематических бесед для обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Культура поведения во время приема пищи»;</li> <li>• «Соблюдение правил гигиены питания»;</li> <li>• «Горячее питание – залог сохранения здоровья».</li> </ul>	в течение года	Классные руководители
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цикл бесед «Азбука здорового питания»</li> <li>• Конкурс буклетов «Здоровье на тарелке» среди 5-9 классов</li> <li>• Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся начальной школы</li> </ul>	в течение года	Классные руководители Библиотекарь Зам. директора по ВР
Проведение классных и общегимназических родительских собраний с приглашением специалиста по здоровому питанию (нутрициолога)	ежегодно	Директор Классные руководители

Проведение бесед, конкурсов, презентаций среди обучающихся, в том числе совместно с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кулинарные мастер-классы;</li> <li>• «Вкусные десанты»;</li> <li>• «Круглый стол» с поставщиком питания</li> </ul>	В течение года	Зам. директора ВР
---	----------------	-------------------

### 3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой

Поддержание эстетического состояния зала столовой	В течение года	Заведующий хозяйством
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования, обновление имеющегося	В течение года	Заведующий хозяйством

### 4. Мониторинг реализации программы

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват обучающихся горячим питанием за счет родительской доли	Анализ результатов посещаемости	ежедневно ежемесячно ежегодно	Классные руководители Социальный педагог
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	ежегодно	Директор Учителя физической культуры Медицинская сестра (по согласованию) Классные руководители
Уровень удовлетворенности обучающихся, родителей, педагогов организацией питания в гимназии	Анкетирование	ежегодно	Заместитель директора по ВР
Материально-техническая база столовой	Смотр помещения (оборудование, оснащение). Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года.	ежегодно	Директор Заведующий хозяйством

	Оснащение пищеблока необходимым оборудованием		
Формирование у обучающихся навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	ежегодно	Медсестра школы
Качество организации питания	Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Общественная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся Администрация
Формирование нового имиджа столовой гимназии	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	Директор Заместитель директора по ВР

## Литература

1. Национальная программа оптимизации питания детей первого года жизни в Российской Федерации/Союз педиатров России [и др.]. - М.: ПедиатрЪ, 2011. - 68 с.
2. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации/Союз педиатров России [и др.]. - М.: ПедиатрЪ, 2015. - 36 с.
3. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России (и использованию витаминных и витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов в педиатрической практике) / Союз педиатров России [и др.]. - М.: ПедиатрЪ, 2017. - 152 с.
4. Руководство по детскому питанию / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. - М.: Медицинское информационное агентство, 2017. - 777 с.

