

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 46 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ ЗОТОВА ВИКТОРА НИКИФОРОВИЧА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

НН /Н.Н. Галиулина

« 01 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея

Л.Ф. Калимулина

« 01 » 09 2022 г.

**Программа по совершенствованию организации питания  
и формированию культуры здорового питания  
обучающихся**

возраст 1-11 классы  
срок реализации 2 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения является приоритетной задачей государственной политики нашей страны.

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

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в лицее и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в лицее, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

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 лицее 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.

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

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.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Обеспечение горячим питанием учащихся в лицее осуществляется на основе утвержденного 12-дневного меню, включающего комплексный завтрак и обед. В ежедневном меню имеется также свободный выбор блюд.

Помимо организации горячего питания учащихся с использованием новых технологий в приготовлении пищи, одной из основных составляющих реализации программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

**Целью программы** является формирование у школьников основ культуры питания, обеспечение здорового питания обучающихся в целях сохранения и укрепления их здоровья.

#### **Задачи:**

- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Организация школьного питания, качество пищи находится в центре внимания администрации лицея, общешкольного родительского комитета. Проведено заседание МО классных руководителей, общешкольного родительского комитета, где обсуждались вопросы улучшения организации питания в школьной столовой, рейды с целью контроля качества и рациона питания.

### **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.

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.

## Принципы здорового питания

### 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.

## 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.

## **Характеристика Программы**

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

### **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

### **Ожидаемые результаты реализации 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
- улучшение здоровья обучающихся благодаря повышению качества школьного питания

### **Характерные черты Программы «Правильное питание здорового поколения»**

**Программа «Правильное питание здорового поколения»** способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся. Её отличает:

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

### **Характерные черты Программы «Правильное питание здорового поколения»**

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



## Основные мероприятия Программы

№	Направление	Мероприятия	Ответственные
1.	<p>Организация рационального питания обучающихся;</p> <p>Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</p>	<p>1.Производственный и общественный контроль на всех этапах приготовления продукции;</p> <p>3. С-витаминизация блюд</p> <p>4.Освоение приготовления новых блюд, рекомендованных для ШП;</p> <p>5.Внедрение диетического питания для детей с хроническими заболеваниями;</p> <p>6.Организация питьевого режима;</p> <p>7. Йодирование еды и пищи</p>	<p>Ответственный по питанию Карачкова Т. А., Классные руководители, мед. сестра Мансурова А. И.</p>
2.	<p>Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</p>	<p>1.Родительский всеобуч. Вопросы для проведения родительского всеобуча, посвященного проблеме правильного питания школьника для обсуждения следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.</li> <li>— Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.</li> <li>— Основные представление о «пользе» и«вреде» наиболее распространенных блюд.</li> <li>— Принципы рационального питания.</li> <li>— Правила построения меню и выбора блюд.</li> <li>— Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.</li> <li>— Питание и болезни.</li> </ul>	<p>Ответственный по питанию Карачкова Т. А., Классные руководители, мед. сестра Мансурова А. И</p>

		<p>Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты  — (экзамены, конец зимы — начало весны).</p> <p>2. Система классных часов «Здоровое питание – здоровое поколение»</p> <p>3. Система конкурсов по здоровому питанию (презентаций, проектов, рисунков)</p> <p>4. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам школьного питания для педагогов и родителей.</p>	
3.	Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 90%	<p>1. Льготное питание учащихся 1-11 классов</p> <p>2. Обеспечение бесплатным питанием льготной категории учащихся</p>	<p>Ответственный по питанию  Карачкова Т. А.,  Классные руководители,</p>

### Показатели работы школьной столовой

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного питания	Системный пакет документов
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием не менее 90 %
Наличие предписаний со стороны Роспотребнадзора	Отрицательная динамика или отсутствие предписаний Роспотребнадзора
Число работников школьных столовых других специалистов, ответственных за организацию питания, повысивших квалификацию	Позитивная динамика уровня повышения квалификации
Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания	Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания