

Программа здорового питания обучающихся

Цель: формирование культуры здорового питания школьников, совершенствование организации питания.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение питания как составной части здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного рациона питания детей.

Программа состоит из следующих **блоков:**

1. Пропаганда здорового питания (комплекс мероприятий в рамках урочной и внеурочной деятельности, практических занятий, мероприятий, конкурсов с привлечением родительской общественности).
2. Сбалансированное питание и витаминизация пищи, описание организации питания:
 - завтрак, полдник, обед, буфет;
 - режим питания;
 - меню;
 - технологии приготовления блюд.
3. Качество приготовленных блюд (описание договорных отношений с оператором питания, состав и график работы бракеражной комиссии, проведения лабораторных исследований приготовленных блюд и поступающего сырья, выполнение норм СанПиН).
4. Модернизация столовой (описание совершенствования материально-технического оснащения пищеблоков и оформления столовых, залов для приема пищи).

I. Пропаганда здорового питания

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания. В связи с этим в лицее разработана программа организации развития питания школьников «Школа здорового питания», реализация которой позволяет:

- улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
- организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- продолжить формировать навыки здорового питания у учащихся и их родителей;
- снизить риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- уменьшить случаи ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;

Организация работы образовательного учреждения по пропаганде здорового питания строится с учетом возрастных особенностей детей и представлена по направлениям.

Методическая работа:

- методическое сопровождение внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания;
- создание информационной базы методических материалов по здоровому питанию для работы с учащимися и родителями "В помощь учителю";
- методическая поддержка;
- работа над сценариями внеклассных массовых мероприятий и видеоматериалов по здоровому питанию;
- реализация программы по пропаганде здорового питания на классных часах;
- изучение в начальной школе в рамках учебных дисциплин образовательной программы (окружающий мир);
- изучение в средней школе в рамках учебных дисциплин образовательной программы (ОБЖ, биология, химия);
- получение дополнительных знаний по культуре питания в рамках внеурочной деятельности.

Организационная работа

- организация и проведение внеклассной воспитательной работы с учащимися по пропаганде здорового питания;
- организация работы по созданию видеоматериалов по культуре питания;
- организация и проведение совместных акций со столовой по пропаганде здорового питания;

- организация встреч представителей школьного питания с учащимися и родителями;
- организация совместной работы учащихся с родителями по оформлению буклетов по пропаганде здорового питания;
- организация и проведение анкетирования родителей и учащихся по вопросам качества продуктов и изготавливаемых блюд, ассортименту и стоимости питания «Питание глазами родителей», «Правильно ли питаются Ваши дети?»).

Просветительская работа

- оформление общешкольного информационного стенда «Ешь, Учись, Расти» для учащихся и родителей;
- оформление выставок детских работ по пропаганде здорового питания;
- проведение и оформление внеклассных массовых мероприятий по пропаганде здорового питания;
- проведение награждений победителей и участников мероприятий по пропаганде здорового питания;
- создание и демонстрация фото и видеоматериалов по культуре питания;
- создание печатных материалов и презентаций по пропаганде здорового питания.
- пополнение видеотеки и обновление книгопечатной продукции по пропаганде здорового питания.
- выступление волонтеров перед учащимися по тематике здорового питания.

Повышение квалификации педагогов

- тематические обучающие беседы ответственного по питанию с педагогами начальной школы, классными руководителями и родителями.

Взаимодействие с организациями района

- МАУ «Центр детского и диетического питания» (встречи с учащимися и родителями, консультации, совместные мероприятия, акции).

Содержание деятельности

Процесс формирования отношения к здоровому здоровью как ценности, осуществляется классными руководителями в рамках программы по формированию культуры здорового и правильного питания «Школа здорового питания» по трем взаимосвязанным направлениям:

- усвоение знаний о здоровом питании и его значимости;
- внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий;
- организация оздоровительной работы.

К ним относятся:

1.«Здоровое питание – здоровые дети». В рамках данного направления за качеством питания постоянно следит комиссия, в ее составе учителя, обязательно член первичной профсоюзной организации. Качество получаемой сырой и готовой продукции проверяет бракеражная комиссия. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в лицее, его качество, вносить

необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого учащегося.

2.«Заповеди здорового питания» – в рамках просвещения здорового питания школьная газета «Перемена» печатает советы-рекомендации по организации вкусной и здоровой пищи, рецепты школьных завтраков, овощных и фруктовых салатов «Здоровое питание – здоровые дети», «Здоровая пища для всей семьи». Школьное радио «Радиус68» рассказывает о витаминах, овощах и фруктах, пользе молочных продуктов.

3.«Азбука здорового питания»:

- лекционно- практические занятия и беседы с учащимися, родителями «Здоровое питание- здоровые дети», «Правильное питание- залог здоровья школьника».

- серия классных часов, а также просмотр видеофильмов.

№	мероприятие	сроки	участники	ответственный
1	Организация питания школьников в школьной столовой.	В течение учебного года		Директор МБОУ «Лицей № 68», шеф- повар Власова В.А.
2	Систематический контроль за санитарным состоянием обеденного зала.	Ежедневно		Мед. работник, шеф- повар Власова В.А.
3	Работа по привитию культурно-гигиенических навыков (работа с учащимися, родителями)	В течение учебного года		Классные руководители, соц. педагог, зам. директора по ВР
4	Контроль за деятельностью лицея по вопросам организации и качества питания учащихся, соблюдения СанПиН	В течение учебного года		Директор лицея, РКЛ лицея
5	Дегустация блюд для школьных обедов	сентябрь		Члены РКЛ
6	Родительское собрание «Оптимальное питание – основа здорового детства»	Октябрь	1 – 11 классы	Зам. директора по ВР, мед. работник, ответственный по питанию, классные руководители
7	Оформление стенда «Ешь, учись, расти», оформление информации на сайте лицея	Сентябрь - октябрь		Ответственный по питанию
8	Проведение	В течение	1 – 11	Ответственный по

	анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	учебного года	классы	питанию, классные руководители
9	Классные часы: -«Быстрый бутерброд до добра не доведет»; -«В моде правильное питание»; -«Витамины и красота», -«Спорт, здоровье и питание»; -«Продукты- источники витаминов»; -«О вкусной и здоровой пище»	В течение года	1 – 11 классы	Классные руководители
10	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье»	Октябрь	1 – 8 классы	Ответственный по питанию, классные руководители
11	Акция «Мы за здоровый образ жизни»: -конкурс рисунков «Я за здоровое питание»; -смотр-конкурс плакатов, газет, листовок, буклетов «Питание – для здоровья!», «Здоровая пища для всей семьи»; -викторина «Огород на столе»	Ноябрь	1-4 классы 6-8 классы 5 классы	Классные руководители, педагоги-организаторы
12	Анкетирование «Правильно ли питаются Ваши дети?»	Январь	1-11 классы	Мед. работник, ответственный по питанию
13	Праздник «Сладкоежка»	Январь	1-2 классы	Кл. руководители, родители учащихся
14	Праздник «Вкусные традиции моей семьи»	Январь	3-4 классы	Классные руководители
15	Родительское собрание «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»	Март	1-11 классы	Классные руководители

Анализируя имеющиеся данные по пропаганде здорового питания, можно заключить, что лицей ведет правильную целенаправленную работу в данном направлении и результатом этого является то, что в лицее охват горячим питанием составляет 951 человек, что составляет 86 % от общего числа учащихся.

II. Сбалансированное питание и витаминизация пищи, описание организации питания

В соответствии с постановлением Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 09. 08.2019 года № 1232 «Положение о порядке организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций городского округа город Уфа Республики Башкортостан» получают дотацию следующие категории обучающихся:

- Льготники – дети-сироты; дети, находящиеся под опекой; дети из семей, находящихся в социально-опасном положении; дети из малообеспеченных семей, родители которых состоят на учете в райсобесе и получают ежемесячное пособие;
- ММСК (бесплатное питание) – дети из многодетных семей, состоящих на учете в управлении по социальной поддержке населения;
- ОВЗ (бесплатное питание) – дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие справку с ПМПК;
- Инв (бесплатное питание) – дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья;

Остальные учащиеся получают горячее питание за родительскую плату.

Наряду с горячим питанием организовано дополнительное питание обучающихся через буфет, который предназначен для реализации кондитерских и булочных изделий, пищевых продуктов в потребительской упаковке, в условиях свободного выбора и в соответствии с рекомендуемым санитарными правилами ассортиментом, который согласовывается с территориальным органом исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор. Оплата в буфете будет осуществляться с карт, которые выданы ученикам на безвозмездной основе. Буфетной продукцией питаются порядка 40 учащихся. Кроме этого, в лицее организовано дополнительное питание. Вендинговым аппаратом, в котором представлена продукция, разрешенная органами Роспотребнадзора, пользуются порядка 80% учащихся. Плюсы такого подхода очевидны – дети получают доступный ассортимент качественных продуктов, а ребенку при высокой учебной нагрузке, длительном пребывании в школе необходимы дополнительные перекусы, чтобы восполнить свои потребности.

Количество учащихся, питающихся по категориям

МБОУ «Лицей №68»	Количество уч-ся, питающихся за род. пл.	Количество уч-ся, получ. адр. дот.	Количество уч-ся ИНВ	Количество уч-ся ОВЗ	Количество уч-ся ММС
всего кол.уч-ся					
1-4 классы 554	485	21	5	3	16
5-9 классы 522	452	26	9	0	19
10-11 классы 72	14	2	0	0	2
Итого 1148	951	49	14	3	37

Стоимость горячего питания

Категории	Б	Роди	Итого
	юджет	тели	
Дотация (1-4 кл)	35 р.	25 р.	60 р.
Дотация (5-11 кл)	35 р.	30 р.	65 р.
Платники (1-4 кл)		60 р.	60 р.
Платники (5-11 кл)		65 р.	65 р.
ММСК (1-4 кл)	55 р		55 р
ММСК (5-11 кл)	60 р.		60 р.
Инвалиды, ОВЗ(1-4 кл)	120	Двухразовое питание	
Инвалиды, ОВЗ (5-11 кл)	130		

Ежедневно до девяти часов утра происходит учет наличного состава обучающихся, производится корректировка предварительных заказов предыдущего дня. В конце дня производится учет и сверка наличного состава обучающихся и количества выданных в столовой порций. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры. Ежемесячно ведется оформление документации и отчета за безналичные средства перед комитетом по образованию района.

Режим питания

Для правильного развития учащихся, сохранения их высокой работоспособности большое значение имеет также соблюдение режима питания. Питание учащихся в школьной столовой организовано по следующему графику:

- ПН, ВТ, СР, ЧТ, ПТ
- **1 смена:** с 8.00
- 2 перемена: 1 (а,б,в,г,д,е) и 2 (а,г) классы
- 3 перемена: 3 (а,б,в) и 4 (а,б,в) классы
- 4 перемена: 5 (а,б,в,г,д) и 8 (а,б,в) классы
- 5 перемена: 9 (а,б,в), 10(а), 11(а,б) классы
- **2 смена:** с 14.00
- 1 перемена: 2(б,в,д), 3 (г,д), 4(г) классы

- 2 переменна: 6 (а,б,в,г) и 7(а,б,в) классы
- Обеды: 13.00-13.30

Меню

В нашем лицее используется десятидневное меню в соответствии с нормами СанПиН, утвержденное управлением Роспотребнадзора.

В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется витаминизированные продукты. Дети получают в качестве третьего блюда кисели «Валетек», не имеющие в своем составе генетически модифицированные компоненты, искусственные красители и соду.

Примерное меню на четверг

Завтрак № 2 (Усиленный): маринад овощной без томата, фрикадельки мясные + соус томатный, макаронные изделия отварные с маслом, чай с сахаром, хлеб пшеничный обогащенный, напиток кисломолочный "Ацидолакт".

Обед: салат из белокачанной капусты с морковью, рассольник, печень по-строгановски, картофельное пюре, напиток лимонный, хлеб

Технологии приготовления блюд

Правильная технология приготовления блюд в школьном питании имеет большое значение в организации рационального питания. При правильной технологии приготовления и кулинарной обработке в продуктах максимально сохраняются витамины, повышается усвояемость блюда.

Первичная или холодная обработка – является основной при обработке продуктов, так как несоблюдение санитарно-гигиенических требований при первичной обработке продуктов, может привести к повышенному микробному обсеменению продуктов, которое не всегда можно устранить при последующей тепловой обработке.

Вторичная или тепловая обработка - предназначена для придания продуктам новых свойств: размягчая продукты тем самым способствует, улучшению их вкуса и запаха. При несоблюдение температурного режима приводит к разрушению ценных питательных веществ в продуктах, ухудшается их усвояемость, изменяется внешний вид, цвет и консистенция продукта. Выбирая способ тепловой обработке продуктов для школьного питания предпочтение отдаётся припусканию, варки, запеканию, тушению. Ограничиваем жарение, полностью исключаем фритюрную жарку. В школьном питании не допустимы все острые приправы и специи: горчица, уксус, хрен исключаются из блюд, острые приправы заменяем на зелень, лавровый лист, лимонную кислоту.

Особые требования в меню школьного питания предъявляется к приготовлению холодных блюд салатов и закусок, здесь необходимо строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил. При подборе холодных блюд и закусок в меню школьного питания необходимо, прежде всего, уделить внимание блюдам из сырых овощей и фруктов, для максимального обеспечения детского организма витаминами, микроэлементами и другими биологически ценны. Основным условием качества холодных блюд и закусок является свежесть продуктов, готовятся салаты непосредственно перед самой их реализацией. Обработанные овощи и зелень для салатов, хранятся при температуре от 0 до 6 °С

не более одного часа, вареные овощи для салатов не более восьми часов, салаты из сырых овощей пятнадцать минут, салаты из вареных овощей не более тридцати минутами веществами.

III. Качество приготовленных блюд

Для осуществления контроля качества питания, имеются и ведутся необходимые журналы: Журнал здоровья, Журнал температурного режима холодильного оборудования, Журнал проведения витаминизации, Журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, Журнал учета неисправностей технологического и холодильного оборудования. За качеством питания постоянно следит комиссия, в ее составе учителя, родители и врач. Качество получаемой сырой и готовой продукции проверяет бракеражная комиссия ежедневно. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима. С родителями учащихся заключен гражданско-правовой договор по оказанию услуг по организации питания учащихся с МАУ «Центр детского диетического питания».

Повседневно используется технико-технологическая карта для следования технологическому процессу приготовления разнообразных блюд.

При подозрениях поступления некачественной продукции от поставщика, комиссия сообщает директору лицея, который предпринимает соответствующие меры.

IV. Модернизация столовой

После капитального ремонта, в сентябре 2017 года в Лицее открылась обновленная столовая. Учащиеся лицея, педагоги с особым волнением вошли в новое помещение столовой, оснащённое современным оборудованием.

В настоящее время столовая располагает кухней, кладовой сухих продуктов, моечной, обеденным залом. Общая площадь столовой составляет 303,6 м. Обеденный зал площадью 157,8 кв.м. рассчитан на 198 посадочных мест.

По программе модернизации школьных столовых в столовую поступило новое техническое оборудование: электронные весы, бытовые холодильники, электроплита, овощерезки, мармит, пекарский шкаф, пароконвектомат, смягчитель воды, гастроемкости, термоконтейнеры, электрокипятильник, ванны моечные, посудомоечная машина, водонагреватели, производственные столы, зонт вытяжной. производственные столы, стеллажи для посуды, новые кастрюли, тарелки и бокалы, соответствующие современным санитарно-гигиеническим требованиям.

Столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется особое внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима. В работе постоянно находятся два комплекта столовых приборов. Это позволяет увеличить время дезинфекции.

Перед входом в помещение столовой организовано специальное место для мытья рук.

Необычайно приятна в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта. Персонал столовой всегда встречает детей доброжелательными улыбками. Поэтому дети с удовольствием посещают школьную столовую.

Повара и кухонные работники столовой имеют профессиональное образование и стаж работы. Работники пищеблока оснащены сменной спецодеждой. В школе ведутся журналы:

- санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе;
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
- журнал готовой кулинарной продукции;
- журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд;
- журнал готовой пищевой продукции;
- журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья;
- ведомость контроля над рационом питания;

За качеством питания постоянно следит, администрация школы. Это позволяет контролировать организацию питания в Лицее, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашего Лицея.

Благодаря проекту модернизации школьных столовых у нас появился такой аппарат как пароконвектомат. Его применение помогло расширить приготовление ряда блюд за счет задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечивается не только высокие вкусовые качества, но и сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушение полезных минеральных веществ и витаминов. Большим достоинством пароконвектоматов является то, что в них могут быть одновременно приготовлены рыбные, мясные или овощные блюда, различные гарниры. Использование одного пароконвектомата позволило отказаться сразу от нескольких плит и духовок.