

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 93


Т.В. Зубко



ПРОГРАММА
«Здоровое питание в школе»

г. Ижевск

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Здоровое питание в школе» на период с 2017 по 2020 гг.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон № 273 - ФЗ от 26.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
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; ▪ пропаганда принципов здорового и полноценного питания; ▪ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
Ожидаемые результаты реализации 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 гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ▪ сохранение и укрепление здоровья школьников; ▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы; ▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой.
Принципы построения программы	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Актуальность <input type="checkbox"/> Реалистичность и реализуемость <input type="checkbox"/> Полнота и системность <input type="checkbox"/> Контролируемость <input type="checkbox"/> Информативность

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 чувствителен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

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 школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Сейчас особенно остро встал вопрос об увеличении охвата учащихся горячим питанием. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

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-каротин — 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.

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов.

Программа «**Здоровое питание в школе**» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы «Здоровое питание в школе»

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы:

- *обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного 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;*
- *пропаганда принципов здорового и полноценного питания;*
- *организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.*

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.

Ожидаемые результаты реализации

программы «Здоровое питание в школе»:

- 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.

Основные направления программы

1-е направление

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные вопросы: – порядок приема учащихся Завтраков; - оформление документов и постановка на льготное питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля.
2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»	
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания	Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания
4. Совещание педагогического коллектива по организации питания с приглашением кл. руководителей 1–11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
5. Организация работы школьной комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой	
7. Совещание педагогического коллектива «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды здорового питания школьников»	
8. Родительское собрание «Правильное питание – здоровое питание»	

2-е направление

Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др. 2. Уроки здоровья: - "Плох обед, если хлеба нет", - "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты", - "Путешествие по музеям напитков". - "Молоко – волшебный дар" и др.	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
3. Конкурс газет, плакатов среди учащихся «О вкусной и здоровой пище». - конкурс буклетов среди учащихся «Азбука здорового питания» Конкурс «Хозяюшка», «А ну-ка, девочки»	
4.Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная картина»	
5.Реализация программы «Разговор о правильном питании»	
6.Конкурс проектов «Кулинарное путешествие»	
7. Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	

3-е направление

Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных родительских собраний по темам: - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»; - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.
2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Рациональное питание школьника»	Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
3. Родительское собрание «Правильное питание – здоровое питание»	

4-е направление

Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой	Замена технологического оборудования
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	Приобретение посуды и столовых приборов
3. Апробирование новых методик организации школьного питания	Продолжение создания эстетической среды школьной столовой

**План
мероприятий по организации школьного питания
в МБОУ СОШ № 93
на 2018-2019 учебный год**

ЦЕЛЬ: Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания и поиск новых форм организации горячего питания.

ЗАДАЧИ:

1. Способствовать формированию здоровой личности.
2. Добиться увеличения охвата обучающихся горячим питанием.
3. Внедрить новые формы организации питания.
4. Обеспечить благоприятные условия для качественного образовательного процесса.

Участники реализации плана мероприятий:

Семья:

- организация контроля за питанием
- участие родительских комитетов классов

Администрация школы:

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса
- контроль организации школьного питания

Педагогический коллектив:

- совещания;
- участие в семинарах;
- организация внеурочной занятости учащихся в занятиях кружках и секциях;
- пропаганда здорового образа жизни

Медицинский работник:

- уроки здоровья
- индивидуальные беседы
- контроль за здоровьем обучающихся
- контроль за состоянием столовой и пищеблока

Социальный педагог:

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому
- помощь в выборе занятий по интересам
- санитарно-гигиеническое просвещение
- организация питания детей из социально – незащищенных семей

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители	Ожидаемые результаты
1. Организационные совещания · организация питания учащихся; · обеспечение питания детей из социально – незащищенных семей; · организация дежурства и обязанности	Сентябрь, январь	Заместитель директора по УВР Ведерникова О.А. Социальный педагог школы Егорова О.А.	Доведение до 100% охвата учащихся 1 – 11 классом организованны

дежурного учителя и учащихся в столовой;			м горячим питанием
2. Совещание классных руководителей по организации горячего питания	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР Соколова О.Н., Ведерникова О.А.	Проведение мониторинга питания
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	1 раз в четверть	Директор школы	Контроль организации питания
4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Администрация, бракеражная комиссия	Журнал проверок

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители	Ожидаемые результаты
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4, 5- 8, 9-11 классов; · культура поведения учащихся во время приема пищи, · соблюдение санитарно-гигиенических требований · организация горячего питания – залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник школы Талбеева Л.Г.	Выпуск информационных бюллетеней и методических рекомендаций, повышение информационной просвещенности учащихся, педагогов и родителей
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Администрация	
3. Совершенствование нормативно – правовой базы, методической и технологической документации по организации школьного питания	В течение года	Администрация	Пакет документов, соответствующих санитарному законодательству и законодательству по защите прав потребителей

Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Срок	Исполнители	Ожидаемые результаты
1. Проведение классных часов по темам: · режим дня и его значение; · культура приема пищи; · острые кишечные заболевания и их профилактика	Сентябрь, ноябрь, март	Медицинский работник школы Талбеева Л.Г. Классные руководители	Методические разработки классных часов, повышение информационной просвещенности учащихся, педагогов и родителей
2. Конкурс учащихся школы	Октябрь	Организаторы Бузаева	Выставка осенних

«Золотая осень»		Е.С., Якуба О.М.	поделок
3. Конкурс газет среди учащихся 3 – 5 классов «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учителя начальных классов, учитель ИЗО	Выставка газет
4. Цикл бесед «Азбука здорового питания»	1 раз в четверть	Медицинский работник школы Талбеева Л.Г. Классные руководители	Пакет методических разработок, повышение информационной просвещенности учащихся, педагогов и родителей
5. Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	Июнь	Заместитель директора по ВР Пентина Ю.С., начальник лагеря с дневным пребыванием детей	Программа работы лагеря
6. Акция «Поставь оценку блюду»	1 раз в четверть	Ответственный за организацию школьного питания Ведерникова О.А.	Повышение качества питания школьников
7. Размещение информации об организации школьного питания на сайте	Постоянно	Ответственный за организацию школьного питания Ведерникова О.А.	Открытость информации для участников образовательного процесса

Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Основные мероприятия	Срок	Исполнители	
1. Проведение классных родительских собраний по темам: · совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся. · профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. · Итоги медицинских осмотров учащихся	сентябрь декабрь, март	Заместитель директора по ВР Пентина Ю.С., медицинский работник школы Талбеева Л.Г. психолог школы Акатьева С.Б.	Разработки родительских собраний, повышение информационной просвещенности родителей
2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании» «Личная гигиена ребенка»	По запросам родителей, классных руководителей	Медицинский работник школы Талбеева Л.Г.	повышение информационной просвещенности родителей

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

Основные мероприятия	Срок	Исполнители	Ожидаемые результаты
1. Продолжение эстетического	В течение	Администрация	

оформления зала столовой	года		
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	в течение года	ООО «Вента»	Не менее 3 новых блюд за полугодие
3. Апробирование новых форм организации школьного питания: обеспечение свободного выбора из ассортиментного перечня блюд	В течение года	ООО «Вента»	Новые формы организации питания – нормативная база
4. Приобретение нового оборудования для школьной столовой: сушилка для стаканов, тарелок и кастрюль, водонагреватель, посудомоечная машина, мебель для обеденных зон	В течение года	Администрация	Соответствие оборудования требованиям санитарного законодательства
5. Организация питьевого режима	Постоянно	Администрация, ООО «Вента»	Соответствие оборудования требованиям санитарного законодательства
6. Проведение С-витаминизации третьих блюд школьного питания	Постоянно	ООО «Вента», медицинский Талбеева Л.Г.	Уменьшение заболеваемости среди учащихся
7. Проведение выставок – дегустаций школьного питания для родительской общественности	1 раз в полугодие: декабрь, март	ООО «Вента»	

Программа производственного контроля организации питания обучающихся

Объект производственного контроля	Периодичность	Ответственный	Учетно-отчетная форма
1. Устройство и планировка пищеблока	1 раз в год - август	заместитель директора по АХР Лапина Е.А.	Акт готовности к новому учебному году
2. Соблюдение санитарного состояния пищеблока	Ежедневно		Акты проверки
3. Условия хранения поставленной продукции	2 раза в неделю	Медицинский работник Талбеева Л.Г.	Температурная карта холодильного оборудования
4. Качество поставленных сырых продуктов	Ежедневно	ООО «Вента», медицинский работник Талбеева Л.Г.	Бракеражный журнал
5. Контроль суточной пробы	Ежедневно	Медицинский работник Талбеева Л.Г.	Бракеражный журнал
6. Качество готовой продукции	Ежедневно	Бракеражная комиссия	Бракеражный журнал
7. Соответствие веса отпускаемой готовой продукции утвержденному меню	1 раз в месяц		Акт проверки
8. Соответствие рациона питания обучающихся примерному 2-х недельному меню	1 раз в месяц	медицинский работник Талбеева Л.Г.	Бракеражный журнал
9. Соблюдение личной гигиены учащихся перед приемом пищи	Ежедневно	Дежурный учитель по столовой, классные руководители	
11. Соблюдение санитарных правил при мытье посуды	1 раз в неделю	Медицинский работник Талбеева Л.Г.	
12. Состояние здоровья обучающихся, пользующихся питанием	В течение года	Медицинский работник Талбеева Л.Г.	Графики, диаграммы
13. Контроль за организацией приема пищи обучающимися	ежедневно	Дежурный администратор, Медицинский работник Талбеева Л.Г.	
15. Мониторинг организации школьного питания	Ежемесячно	заместитель директора по УВР Ведерникова О.А. медицинский работник Талбеева Л.Г.	Результаты мониторинга: получение информации об организации питания

**ПЛАН
работы бракеражной комиссии**

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Проверка санитарно-гигиенического состояния обеденного зала. Бракераж согласно меню.	Ежедневно	Медицинский работ ник, члены комиссии
2	Контроль за присутствием классных руководителей в обеденном зале во время приёма пищи	В течение года	Члены комиссии
3	Контроль за поведением учащихся в ходе приёма пищи в столовой	Постоянно	Дежурный учитель, администратор
4	Контроль за дежурством в столовой учителей и учащихся	В течение года	Члены комиссии
5	Контроль за качеством приготовленной пищи с соблюдением нормы раскладок	Постоянно	Медицинский работ ник, члены комиссии
6	Рейдовые проверки за организацией горячего питания с справок, с последующим обсуждением их на совещаниях педагогического коллектива	1раз в месяц	Члены комиссии
7	Контроль за условиями хранения скоропортящихся продуктов	Постоянно	Члены комиссии
8	Контроль за хранением суточной пробы	Постоянно	Члены комиссии

План мероприятий

по пропаганде навыков здорового питания школьников

Цель: формирование культуры здорового питания всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

Прогнозируемый результат: увеличение охвата горячим питанием школьников; улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

№	Направление/ Мероприятие	Ответственные	Сроки выполнения
Работа с обучающимися			
1.	Внедрение программ в 1-6 классах «Разговор о правильном питании», «Два дня в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	Зам.директора по УВР Ведерникова О.А., учитель биологии Ковалева Н.В.	В течение года
2.	Организация выставок литературы «Азбука правильного питания», «Питаемся полезно», «Что нужно есть», «Особенности питания в детском и подростковом возрасте»	Библиотекарь школы	сентябрь
3.	Проведение классного часа «Здоровье из продуктов питания» (1-7 классы)	Кл.руководители	октябрь
4.	Проведение классного часа «Правильное питание- это здоровье и красота» (8-11 классы)	Кл.руководители	ноябрь
5.	Проведение недели по пропаганде здорового питания.	Зам.директора по ВР Ушакова Т.В., фельдшер школы Талбеева Л.Г.	I четверть
6.	Выставка «Причуды осеннего урожая»(1-5 классы)	Зам.директора по ВР Ушакова Т.В.	I четверть
7.	Проведение недели рождественской кухни (5-7 классы)	Зав.столовой Березина С.М. учитель биологии Ковалева Н.В.	декабрь
8.	Конкурс рисунков «Витамины на нашем столе»	Зам директора по УВР Ведерникова О.А.	февраль
9.	Конкурс коллажей «Увлекательные овощи и фрукты»	учитель биологии Ковалева Н.В.	март

10.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания, работы столовой, качества приготовления пищи	Зам.директора по УВР Ведерникова О.А., учитель биологии Ковалева Н.В.	Раз в полугодие
11.	Организация лектория: «Вред и польза диет», «Здоровое питание», «Питание и алкоголь», «Рациональное питание подростков», «Фастфуд и заболевания», «Сладости- энергия и опасность»	Кл.руководители	В течение года
12.	Проведение викторины(1-4классы): «Где найти витамины весной»; игры-соревнования «Кулинарные традиции Родного Края»	Организатор Талбеева О.О.	март
13.	Проведение недели удмуртской кухни (5-7 классы)	учитель биологии Ковалева Н.В.	апрель
Работа с родителями			
1.	Поведение родительских собраний «Здоровое и правильное питание» (1-11 классы)	Кл.руководители	I четверть
2.	Подготовка памяток для родителей «Режим и качество питания ребёнка», «Профилактика заболеваний ЖКТ»	фельдшер школы Талбеева Л.Г.	II четверть
3.	Поведение фотоконкурса «Готовим вместе»	Зам.директора по УВР Ведерникова О.А., учитель биологии Ковалева Н.В.	III четверть
4.	Анкетирование «Как питаются Ваши дети?»	Кл.руководители	I четверть
5.	Встречи родителей с мед.работниками, администрацией школы для решения вопросов по организации питания и пропаганде здорового питания школьников	Администрация школы	В течение года
Работа с педагогами			
1.	Проведение совещаний «О порядке организации питания школьников в 2015-2016 учебном году»	Администрация школы	Первая неделя сентября
2.	Методические совещания по вопросам пропаганды правильного питания	Руководители МО	По плану
3.	Круглый стол «Основы знаний по здоровому питанию»	Администрация школы	апрель
4.	Разработка анкет, викторин	Администрация школы	Раз в полугодие
5.	Мониторинг результатов выполнения плана работы	Администрация школы	Раз в полугодие
6.	Поведение совещаний по вопросам организации работы в образовательном учреждении	Администрация школы	1 раз в четверть
7.	Подготовка материалов для стенда	учитель биологии Ковалева Н.В.	В течение года

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся
в МБОУ СОШ № 93**

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Ноябрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Ноябрь

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания), математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Все это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьей, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки большую 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.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведенные беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно -методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93»

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРОГРАММЕ
«Здоровое питание в школе»

г. Ижевск

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей

тарелки, а из отдельного блюда *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.

Разработки учебных и внеучебных материалов на сайте:

<https://www.prav-pit.ru>

Организация работы с родителями по вопросам питания

Привлечение родителей к участию в организации рационального питания детей имеет важное значение. Это поможет им в домашних условиях разумно дополнить питание ребенка таким образом, чтобы в целом оно было сбалансировано и отвечало потребностям детского организма.

Данные по изучению питания детей свидетельствуют о том, что дошкольники зачастую не получают необходимого им количества белков животного происхождения. Отмечена также несбалансированность аминокислотного состава, которая ведет к еще более низкому обеспечению организма белком. Излишнее потребление жира и сладостей, а именно этими продуктами прежде всего стараются дополнить питание дома родители, ведет к нарушению обмена веществ, а со временем и к различным заболеваниям. Недостаток в рационе овощей, нарушение технологии приготовления пищи лишает детей необходимого количества витаминов и минеральных солей. В домашних условиях эти недостатки в питании иногда еще больше усугубляются тем, что пища часто готовится на два дня. Длительное хранение пищи разрушает витамин С, ухудшает усвоение других ее ингредиентов.

Невыполнение нормы потребления молока, творога ведет к недостаточному содержанию в организме кальция. Особенно резкий дефицит его обнаруживается в подростковом периоде.

И в детских учреждениях, и дома еще недостаточно и неправильно используется растительное масло, от чего ребенок лишается важных в физиологическом отношении полиненасыщенных жирных кислот.

Формы пропаганды рационального питания в условиях детского учреждения могут быть самые различные: лекции, постоянно действующие тематические занятия, беседы, выставки продуктов детского питания и т. п. Как показывает опыт, работа с родителями эффективна, если проводится не эпизодически, а повседневно. Для этой цели мы предлагаем комплекс методов, книжки-передвижки, темы бесед для индивидуальной работы с родителями о детском питании. Использование этих методов поможет донести до родителей тот необходимый минимум санитарно-гигиенических знаний о питании детей разного возраста, которые они смогут закреплять в привычках детей.

Такая форма пропаганды правильного питания детей, как книжка-передвижка, позволяет поочередно освещать только одну тему, но более расширенно и углубленно. Здесь доступно излагаются теоретические сведения, даются конкретные рекомендации и советы. Например, по теме «Белки» особенно важно подчеркнуть целесообразность комбинации в блюдах белков животного происхождения, как более полноценных, с растительными. Рассказывают о ценных растительных белках сои, гороха, фасоли (приводят их состав в сравнении с мясом и яйцами), о новых морских и океанических рыбах (приводят данные об их питательной ценности и

калорийности), о полезности яиц для детей, нормах потребления их, а также объясняют, почему нельзя давать детям сырые яйца.

В книжке-передвижке приводят рецептуры и технологию приготовления полезных белковых блюд, описывают их достоинства, дают технологию приготовления творога в домашних условиях, объясняют, как правильно готовить блюда из бобовых (проваривают до мягкости и удаляют кожицу протираем), как правильно кипятить молоко, чтобы сохранить ценные аминокислоты, кальций и т.д. Материалы для книжки-передвижки подбирает врач совместно с медсестрой. Книжку-передвижку можно выдавать родителям домой для более внимательного ознакомления.

Медицинская сестра отмечает у себя в журнале, с какой темой ознакомлены родители, беседует с ними, узнает их мнение.

Медработники совместно с заведующей детским учреждением организуют также тематические лекции для родителей о питании и увязывают их с фактическим состоянием питания и здоровья детей в данном детском учреждении. Предлагаем примерную программу занятий по освоению родителями основ рационального питания детей.

Примерная программа занятий с родителями по вопросам детского питания

В данной статье, приведена примерная структура книжки-передвижки, а также расписаны некоторые моменты работы с родителями.

Примерная структура и содержание книжки-передвижки

Что такое рациональное питание? Основные составные части пищи и их значение для организма.

Белки животные и растительные, полноценные и неполноценные, содержание их в основных продуктах. Незаменимые аминокислоты.

Характеристика основных белковых продуктов животного происхождения, используемых в детском питании (различные виды мяса, птица, колбаса, печень, рыба, яйца, молоко, творог и т. д.). Недостаток и избыток белка в рационах питания.

Оптимальные нормы и примерный набор белковых продуктов для удовлетворения потребностей детей различного возраста. Условия для наиболее полного усвоения белка.

Жиры.

Характеристика отдельных видов жиров, их пищевая ценность (масло сливочное, маргарин, жир свиной, кухонные жиры, баранье и говяжье сало).

Растительное масло, его значение для детского питания.

Усвояемость отдельных видов жиров. Пережаренные масла.

Недостаток и избыток жира в детском питании.

Оптимальные количества жира в рационе и примерный перечень продуктов для удовлетворения потребности в жире детей различного возраста.

Условия хранения жиров. Использование отдельных видов жиров.

Порча жиров.

Углеводы.

Моносахариды и полисахариды, крахмал, гликоген, клетчатка, пектин.

Характеристика основных продуктов — источников углеводов (хлеб, крупы, сахар, картофель и другие овощи, фрукты).

Мед в детском питании.

Избыток углеводов. Оптимальные нормы для детей различного возраста.

Соотношение в пищевом рационе белков, жиров и углеводов.

Минеральные соли.

Значение отдельных минеральных солей и микроэлементов, болезненные явления в организме при их недостаточности. Содержание их в отдельных продуктах. Вред избытка поваренной соли. Потребность детей в минеральных веществах.

Витамины:

«А», каротин, Е, В1, В2, В6, В9, В12, С, Р, РР.

Характеристика каждого витамина. Значения для организма, специфическое состояние при недостаточности в организме ребенка.

Характеристика отдельных продуктов, богатых витаминами, по сезонам года.

Условия обеспечения естественными витаминами в зимнее время, весенний период, устойчивость витаминов при обработке и хранении.

Витаминные натуральные напитки для детей.

Дрожжевой напитков и напитков из пшеничных отрубей; отвар шиповника. Летние заготовки витаминов. Витаминизация пищи.

Физиологические нормы важнейших составных частей пищи для различных возрастных групп.

Нормы продуктов при трехразовом питании в группах с продленным и круглосуточным пребыванием.

Рекомендации для домашних ужинов. Питание детей в выходные дни.

Режим питания и примерный объем пищи для детей различного возраста.

Оформление блюд и обстановка при приеме пищи.

Популяризация новых продуктов детского питания повышенной биологической ценности.

Особенности приготовления пищи для детей. Основные принципы новой прогрессивной технологии.

К постоянной рубрике относят материал с рекомендованным суточным набором продуктов для детей разного возраста; нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии детей и подростков; краткой таблицей содержания животного белка в отдельных продуктах; сведениями об объемах пищи для детей разного возраста; о стандартах физического развития детей; фактическими показателями роста, массы тела, окружности

грудной клетки и т.д. детей, посещающих данное детское учреждение на конкретный период.

Ежедневная информация может быть следующей: дневное меню детского учреждения с перечнем блюд по отдельным приемам пищи и выходом блюд; рекомендованное меню на ужин и выходные дни в домашних условиях.

В периодическую информацию включают темы:

Каким должен быть домашний ужин?

Домашнее питание детей в выходные дни.

Как пополнить организм ребенка витаминами в зимне-весенний период.

Ранние ягоды.

Молочнокислые продукты.

Творог.

Зеленые овощи.

Когда давать детям сырые овощи?

Дрожжи.

Ореховые плоды.

Мед.

Сладости.

Халва.

Мороженое.

Полезные советы по приготовлению пищи.

Как сохранить витамин С при тепловой обработке?

Полезные советы по сохранению пищевых продуктов.

Полезные блюда в детском питании.

Колбасные изделия в детском питании и новые изделия повышенной биологической ценности.

Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребляемых мерах объема.

Приготовление творога в домашних условиях.

Растительное масло и другие жиры в детском питании.

Фрукты и цитрусовые в детском питании.

Соки в детском питании.

Витамины. Их содержание в пищевых продуктах.

Натуральные витаминные напитки и напитки промышленного производства.

Питьевой режим ребенка.

Консервы в детском питании.

Предупреждение пищевых отравлений в домашних условиях. Сроки реализации и хранения продуктов в домашнем холодильнике.

Морские и океанические рыбы. Их виды и способы технологической обработки.

Субпродукты в детском питании.

Новые продукты детского питания.

Основные принципы новой прогрессивной экономичной технологии.

Вопросы и ответы.

Приводим ряд статей, по образцу которых медработник может подготовить материал и по другим вопросам. Статьи желательно накапливать, хранить в специальной папке и менять каждую неделю.

Домашнее питание детей в выходные дни

Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском учреждении.

Ориентиром для этого служит примерный суточный набор для ребенка, который обеспечивает, в основном, суточную норму животного белка.

В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролики, молодая баранина, для старших детей нежирная свинина в рубленном виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натурального мяса. В их составе больше жира, меньше белка и витаминов, менее благоприятное соотношение минеральных солей. В то же время можно рекомендовать новые виды колбасных изделий с повышенной биологической ценностью: сосиски детские, диетические, школьные колбаски «Малютка» и «Крепыш», колбасы с добавкой обезжиренного молока и боенской крови. Следует использовать и такие ценные растительные белковые продукты, как горох, фасоль, соя (содержание белка в горохе — 23 %, фасоли — 23 %, сое — 34 %). В них много витаминов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных веществ. В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых — суп-пюре гороховый, гарнир из зеленого горошка и т. д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра и плавленых сырков.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему. Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается.

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда, принимая за основу меню-раскладки *. Если необходимо заменить сезонное блюдо, используют картотеку, заменяя белковые блюда на белковые, овощные на овощные и т. п.

Детям раннего возраста подбирают блюда, которые полностью обеспечивают физиологические потребности данного возраста. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше

включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов (табл. 5).

В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении, например, налистники с мясом, кабачки, фаршированные мясом и рисом, голубцы, котлеты и колбаски «белип» из рыбы (картотека, рецептуры 106, 107) **, блюда из пасты «Океан» и кальмаров (картотека, рецептуры 221, 222, 223, 227, 228), блюда из печени (картотека, рецептуры 97, 98, 99, 100), блюда из кролика (картотека, рецептуры 80, 81) и т. д. Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не включались. Кроме того, детям старше трех лет в летний сезон полезно давать зеленые лопаточки гороха и спаржевой фасоли.

Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Приготовленный в домашних условиях творог (картотека, рецептуры 182, 183, 184) можно давать в натуральном виде — с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком, медом.

Белки из натурального творога усваиваются лучше. Однако если нет гарантии, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники и т. д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям дают винегрет с сосиской, яйцом, мясом или селедкой. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом (на листик омлета положить ложку тушеного шпината и завернуть трубочкой). Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами.

Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника (рецептура 271, 272), морс из черной смородины.

В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов (картотека, рецептуры 200, 201, 202, 268, 269, 270). Дают также сладкие фруктовые напитки, желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

Как пополнить организм ребенка витаминами в зимне-весенний период?

В зимне-весенний период сокращается ассортимент овощей и фруктов, нет свежей зелени и ягод, а сохранившиеся овощи и плоды значительно обедняются витаминами в процессе хранения. Например, такой повседневный продукт питания, как картофель, содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю содержание его снижается наполовину и составляет не более 10 мг в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки.

Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Хорошего качества свежая белокочанная капуста содержит столько же

витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, она сохраняет витамины почти без снижения в течение 7—8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70—80 % исходного количества витамина С.

С самой ранней весны, как только появится зеленый лук, детям дают его постоянно в любой прием пищи. Зимой его можно выращивать дома на подоконниках. Зеленый лук содержит 30—40 мг витамина С, 2 мг каротина, 1 мг витамина Е, 0,1 мг витамина В1, 18 мкг фолиевой кислоты. Он очень богат солями калия (259 мг), железа (1 мг) и превосходит все овощи и фрукты по содержанию кальция (100 мг). Лук — важный компонент многих салатов.

Богатые витамином С шиповник и черная смородина. Их необходимо заготавливать для зимы. Черная смородина, перетертая с сахаром, содержит примерно 80—100 мг этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в витамине С ребенка 3—6 лет. Это количество смородины достаточно для приготовления стакана вкусного напитка, который лучше дать в два приема к основному питанию, как бы провитаминировать весь прием пищи. Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С представляет активный биологический комплекс. Он содержит в 100 г съедобной части: каротина (6,7 мг), витамина Е (4,3 мг), РР (1,5 мг), В1 (0,5 мг), а по содержанию витамина В2 (0,84 мг) превосходит все овощи и плоды в 10—15 раз. Плоды шиповника очень богаты железом: в 100 г свежих плодов шиповника содержится 11,5 мг железа, в сухих — 28 мг. стакан отвара шиповника (из 20 г плодов) восполняет витаминный состав рациона и обогащает его железом (32 % суточной потребности).

Ценный источник витамина С — цитрусовые: апельсины 60 мг, грейпфруты — 45 мг, лимоны — 40 и мандарины — 38 мг (в 100 г съедобной части). Витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р (рутин), который повышает усвояемость витамина С.

Соки, безусловно, очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологически ценный комплекс Сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), минеральных солей и микроэлементов. Однако они не могут быть основным источником витамина С. Так, в 100 мл яблочного и виноградного сока витамина С всего 2 мг, сливового — 4 мг, айвового, вишневого — по 7,4 мг. Несколько больше витамина С в томатном соке — 10 мг, но к весне содержание его также снижается.

Соки детям давать надо, но одновременно следует позаботиться и о других источниках витамина С.

Определенные трудности в зимне-весенний период возникают и в обеспечении детского организма витамином А. Детям дошкольного возраста его требуется в сутки 0,5 мг. Это количество должно покрываться как самим

витамином А (не меньше чем на 1/3 суточной потребности), так и каротином, который в организме превращается в витамин А. В повседневных продуктах питания — молоке, сметане, масле сливочном, желтках куриного яйца — в зимнее время этого витамина мало.

Реальным источником каротина зимой является морковь. В красной моркови содержится до 9 мг каротина. Поэтому в зимнее время морковь должна быть ежедневным продуктом потребления детей.

Ранней весной много и витамина С, и каротина наряду с зеленым луком содержит крапива, которую можно использовать для салатов и супов.

Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени — 8,2 мг в 100 г, в свиной — 3,45 мг, в тресковой — 4,4 мг. 10—15 г говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Витамин А обладает свойством откладываться в организме «про запас». Поэтому блюдо из 100 г печени даже раз в неделю дает возможность пополнить его дефицит, что очень важно для ослабленных и часто болеющих детей.

Кроме витамина А, в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Однако детские учреждения не всегда могут удовлетворить свои заявки на печень, поэтому родителям нужно позаботиться о приготовлении блюд из печени в домашних условиях. Лучше готовить оладьи — они нежнее, мягче, чем печень, приготовленная куском, и дети их едят более охотно. Можно также приготовить паштет, но его необходимо запечь и хранить в холодильнике не более 12 ч.

Винегрет. В его состав входит много компонентов, которые, дополняя друг друга, создают сбалансированное по составу блюдо, богатое микроэлементами, витаминами, биологически активными веществами. Так, из капусты поступает витамин С, фолиевая кислота; из моркови — каротин, витамин РР; из свеклы — фолиевая кислота, биологически активное вещество бетаин, необходимый для синтеза в организме липотропных веществ; из картофеля — крахмал, витамин С, РР и другие витамины группы В; из лука — витамин С, каротин, фолиевая кислота и фитонциды. Свекла и морковь богаты пектиновыми веществами, регулирующими пищеварение. Все овощи богаты калием, в особенности картофель (568 мг в 100 г), свекла — 288 мг и морковь — 200 мг. В овощах содержатся усвояемые соли кальция и другие минеральные вещества.

Винегрет больше, чем другие овощные салаты, содержит микроэлементов, необходимых для кроветворения — железа, меди, марганца, кобальта. В нем много цинка. Железо из винегрета хорошо усваивается, так как в этом блюде содержится медь, фолиевая кислота, витамин С, способствующие его усвоению. С растительным маслом вносятся полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые растущему организму. Красочность этого блюда и освежающий вкус нравится детям, и они съедают его более охотно, чем отдельные овощи. Винегрет можно давать как в

завтрак, так и в ужин. Для сбалансированности приема пищи его хорошо сочетать с каким-либо белковым продуктом — яйцом, сосиской, мясом и т. д. В винегрет можно добавить еще фасоль, зеленый горошек. Блюдо дополнится растительным белком, железом, фосфором, фолиевой кислотой и другими витаминами группы В.

К сожалению, это важное и дешевое блюдо не так часто бывает в рационах детей как в детском учреждении, так и дома.

Блюда из зеленых лопаток бобовых и спаржевой фасоли. Лопатки зеленого горошка притушивают 7—8 минут со сливками. Можно их отварить в небольшом количестве подсоленной воды, отцедить на дуршлаге и дать со сливочным маслом (на 250 г лопаток горошка — 1 столовая ложка сливочного масла) и тертыми, слегка поджаренными сухариками. По желанию можно добавить немного сахара.

Так же готовят молодые стручки спаржевой фасоли, предварительно разрезав их наискось на кусочки длиной 3—4 см и отварив в подсоленной воде. Блюдо еще можно заправить сметаной и лимонным соком.

Анкета для школьников
«Завтракал ли ты?»

вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для школьников
«Чем я питался сегодня?»

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения

**Анкетирование по теме
«Питание глазами обучающихся»**

Вопрос	Да	Нет
Обедаешь ли ты в школьной столовой?		
Удовлетворяет ли тебя организация питания в школе?		
Устраивает ли тебя ежедневное меню столовой?		
Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи в школьной столовой?		
Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость и улучшает твоё самочувствие?		
Сколько раз в день ты кушаешь в столовой?		

«Завтракаешь ли ты?»

Вопрос	Варианты ответов
Что ты ешь на завтрак?	-чай с бутербродом -ничего -кашу -сладости
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	-да -нет
Какие овощи ты любишь кушать?	-баклажаны -лук -брокколи -перец -кабачки
Сколько раз в день ты ешь овощи?	-1 раз -2 раза -3 раза
Какие фрукты твои любимые?	-бананы -груши -яблоки -апельсины
Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?	-1 раз -2 раза -3 раза
Кто утром готовит завтрак?	-сам -родители -бабушка
Помогает ли завтрак чувствовать себя комфортно до обеда?	-да -нет
Ты завтракаешь систематически?	-да -нет -вообще не завтракаю
Что бы ты приготовил на свой завтрак? Запиши	
Считаешь ли ты, что твой вес..	-нормальный -избыточный -недостаточный

Анкета для родителей.

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
рациональное питание	
положительные эмоции	
соблюдение режима дня	
предупреждение заболеваний, закаливание	
выкуривание в меру сигарет в день	
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
полноценная духовная жизнь	
просмотр ТВ допоздна	

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье	
чтобы быть современным культурным человеком	
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	
быть физически сильным, уметь постоять для себя	
быть успешным в жизни, добиваться успеха	
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	
борюсь с вредными привычками	
направляю в спортивную секцию	
стараюсь, чтобы ребёнок выспался, не переутомлялся	
рекомендую зарядку, гимнастику	
слежу за соблюдением режима и рациона питания	
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	
соблюдаю режим дня	
направляю на занятия фитнесом, шейпингом, танцами	
направляю в бассейн	
занимаюсь закаливанием	
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	

4. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребёнка?		Завтракает ли сын (дочь) дома перед школой?	
Да		Да, всегда завтракает	
Не вполне		Иногда завтракает	
Нет		Нет	

5. Выбрать один вариант ответа.

Питается ли Ваш ребёнок в школьной столовой?	Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:
---	---

Питается в школьной столовой		отлично	
Покупает буфетную продукцию		хорошо	
В школе не питается		удовлетворительно	
		неудовлетворительно	

6. Оцените условия пребывания ребёнка в школе (Выбрать один вариант ответа по каждому критерию).

Условия пребывания в школе	Вполне приемлемо	Нуждается в улучшении
освещение в классах и рекреациях		
чистота и порядок в классах и рекреациях		
безопасность учащихся, сохранность их имущества		
состояние пришкольного участка		
психологическая атмосфера в школе в целом		
психологическое сопровождение учебного процесса, помощь психолога		
оптимальность температурного режима в классах (в зависимости от сезона)		
атмосфера уюта и комфорта (дизайн помещений, озеленение)		
мебель и оборудование классов		
санитарное состояние и оборудование туалетов		
наличие и качество питьевой воды		
отсутствие шума, суеты и толкотни на переменах		

7. По каким причинам подростки начинают пить, курить? (Вы можете выбрать несколько ответов)

любопытство	
подражание авторитетным людям	
стремление быть взрослым и «крутым»	
облегчение общения	
желание быть принятым в компанию сверстников	
потребность в снятии напряжения	

Анкета для учащихся.

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
рациональное питание	
положительные эмоции	
соблюдение режима дня	
предупреждение заболеваний, закаливание	
выкуривание в меру сигарет в день	

чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
полноценная духовная жизнь	
просмотр ТВ допоздна	

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье	
чтобы быть современным культурным человеком	
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	
быть физически сильным, уметь постоять за себя	
быть успешным в жизни, добиваться успеха	
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	

3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	
избегаю вредных привычек, борюсь с ними	
занимаюсь спортом	
стараюсь выспаться, не переутомляться	
делаю зарядку, гимнастику	
соблюдаю режим и рацион питания	
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	
соблюдаю режим дня	
занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами	
плаваю в бассейне	
закаливаюсь	
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	

4. Выбрать один вариант ответа

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?	Завтракаете ли Вы дома перед школой?
Да	Да, всегда завтракаю
Не вполне	Иногда завтракаю
Нет	Нет

5. Выбрать один вариант ответа

Питаетесь ли Вы в школьной столовой?	Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:
Питаюсь в школьной столовой	отлично
Покупаю буфетную продукцию	хорошо
В школе не питаюсь	удовлетворительно
	неудовлетворительно

6. Если Вы не получаете горячее питание в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)

Не устраивает качество блюд, невкусно	
В столовой суматоха и очереди	
Не нравится обстановка в столовой (интерьер, санитарное состояние и т.п.)	
Слишком дорого для меня	
У меня индивидуальный режим питания	
Никто из класса не питается, и я тоже	

7. Выбрать один вариант ответа

Каково Ваше отношение к учебе?		Какие классные, общешкольные мероприятия прошлых лет по проблеме здоровья и здорового образа жизни Вам запомнились?	
вдохновение		общешкольные соревнования по различным видам спорта	
приподнятое настроение		беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков	
усталость		никакие	
безразличие			
напряжение			
волнение, нервозность			
депрессия, замкнутость			

8. Выбрать один вариант ответа

Курите ли вы?		Употребляли ли Вы наркотики?		Если бы у Вас возникли проблемы с употреблением алкоголя и наркотиков, к кому бы Вы обратились за советом?	
да		Нет, и никогда не буду употреблять		врачи, медсестры	
иногда, при случае		Нет, но может стоит попробовать.		психологи	
нет		Да (1 или несколько раз).		друзья	
		Да, употребляю до сих пор.		учителя	
				родители и другие родственники	

Анкета для учителей.

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
рациональное питание	
положительные эмоции	
соблюдение режима дня	
предупреждение заболеваний, закаливание	
выкуривание в меру сигарет в день	
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
полноценная духовная жизнь	
просмотр ТВ допоздна	

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье	
чтобы быть современным культурным человеком	
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	
быть физически сильным, уметь постоять для себя	
быть успешным в жизни, добиваться успеха	
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	

3. Оцените собственное физическое здоровье по пятибалльной шкале.

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

4. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	
избегаю вредных привычек, борюсь с ними	
занимаюсь спортом	
стараюсь выспаться, не переутомляться	
делаю зарядку, гимнастику	
соблюдаю режим и рацион питания	
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	
соблюдаю режим дня	
занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами	
плаваю в бассейне	
закаливаюсь	
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	

5. Оцените собственное психоэмоциональное здоровье по пятибалльной шкале.

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

6. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?		Завтракаете ли Вы дома перед работой?	
Да		Да, всегда завтракаю	
Не вполне		Иногда завтракаю	
Нет		Нет	

7. Выбрать один вариант ответа.

Питаются ли Вы в школьной столовой?		Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:	
Питаюсь в школьной столовой		отлично	
Покупаю буфетную продукцию		хорошо	
В школе не питаюсь		удовлетворительно	
		неудовлетворительно	

8. Проранжируйте по степени значимости 9 факторов внутришкольной среды по степени их влияния на здоровье ребенка.

Суммарная учебная нагрузка	
Временной режим обучения.	
Санитарно-гигиенические условия обучения.	
Двигательный режим в процессе обучения	

Воспитательная работа по формированию культуры здоровья	
Специальные образовательные курсы по проблеме здоровья и ЗОЖ	
Уроки физкультуры	
Стиль взаимодействия учителя с учениками	
Конкретные методы и приемы ведения урока	

**9. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных школьников?
(Выбрать один вариант ответа).**

хорошее	
все с некоторыми отклонениями по состоянию здоровья	
удовлетворительное	
неудовлетворительное	

10. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных школьников?

семья	
Интернет	
система школьного обучения и воспитания	
телевидение	
медицина	
книги, газеты, журналы	

11. Считаете ли Вы обоснованной тревогу общества по поводу состояния здоровья современных школьников?

да	
нет	