

Программа «Рациональное питание школьника»

Парулина В.Ю.
социальный педагог МОУ «Средняя школа № 8» корпус 2
г. Когалым
2008г.

Программа включает два раздела

- **Питание и здоровье**



- **Профилактика заболеваний**



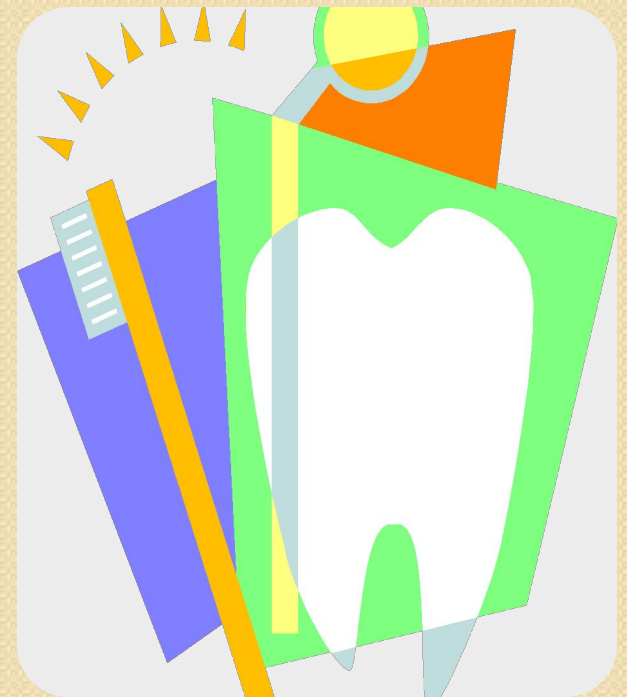
- ▣ **Питательные вещества.**
Их характеристика.
- ▣ **Питание.**
Ценность пищевых продуктов.
- ▣ **Минеральные вещества.**
Искусственная пища.
- ▣ **Микро- и макроэлементы:**
биологическая роль.
- ▣ **Нормы потребления жиров.**
Углеводов, белков.
- ▣ ***Практическая работа.***
Составить проектную деятельность по питанию.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



- ▣ **Инфекционные заболевания.**
- ▣ **Профилактика инфекционных заболеваний.**
- ▣ **Понятие о гигиене.**
- ▣ **Режим дня.**
- ▣ **Гигиена сна.**
- ▣ **Иммунитет и способы укрепления иммунитета.**
- ▣ **Гигиенические требования к школьному режиму.**
- ▣ **Гигиенические требования к школьному оборудованию.**
- ▣ **Гигиенические требования к одежде, обуви.**
- ▣ **Практическая работа. Соблюдение гигиенических норм в школе.**

Профилактика различных заболеваний.



Здоровое и рациональное питание школьника

Цель программы: Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счёт повышения качества, эффективности и безопасности системы школьного питания.

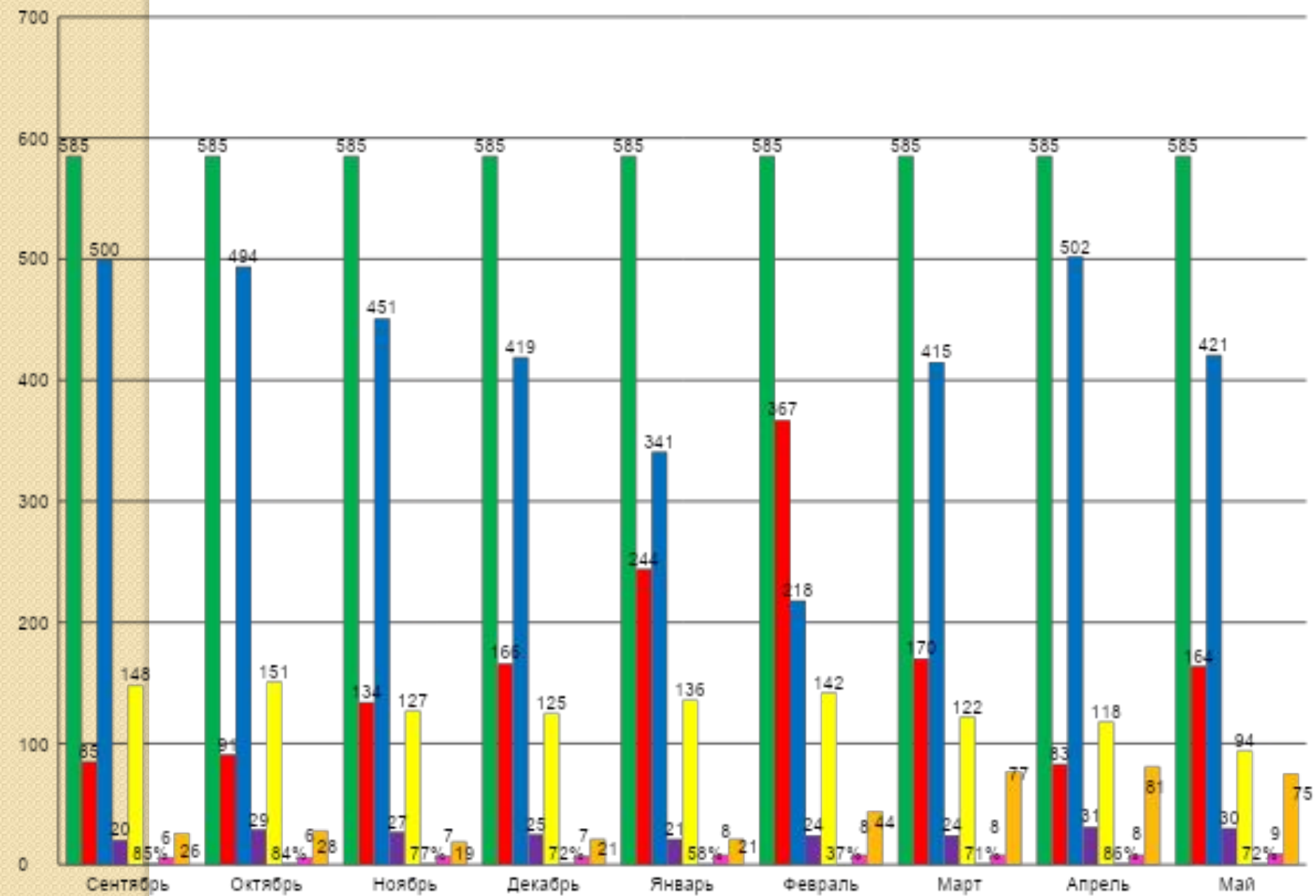
Задачи программы:

- 1. Повышение качества школьного питания.*
- 2. Соблюдение рационального питания.*
- 3. Пропаганда здорового и полноценного питания учащихся.*
- 4. Повышение уровня информированности учащихся, родителей и педагогов о продуктах, негативно влияющих на организм.*

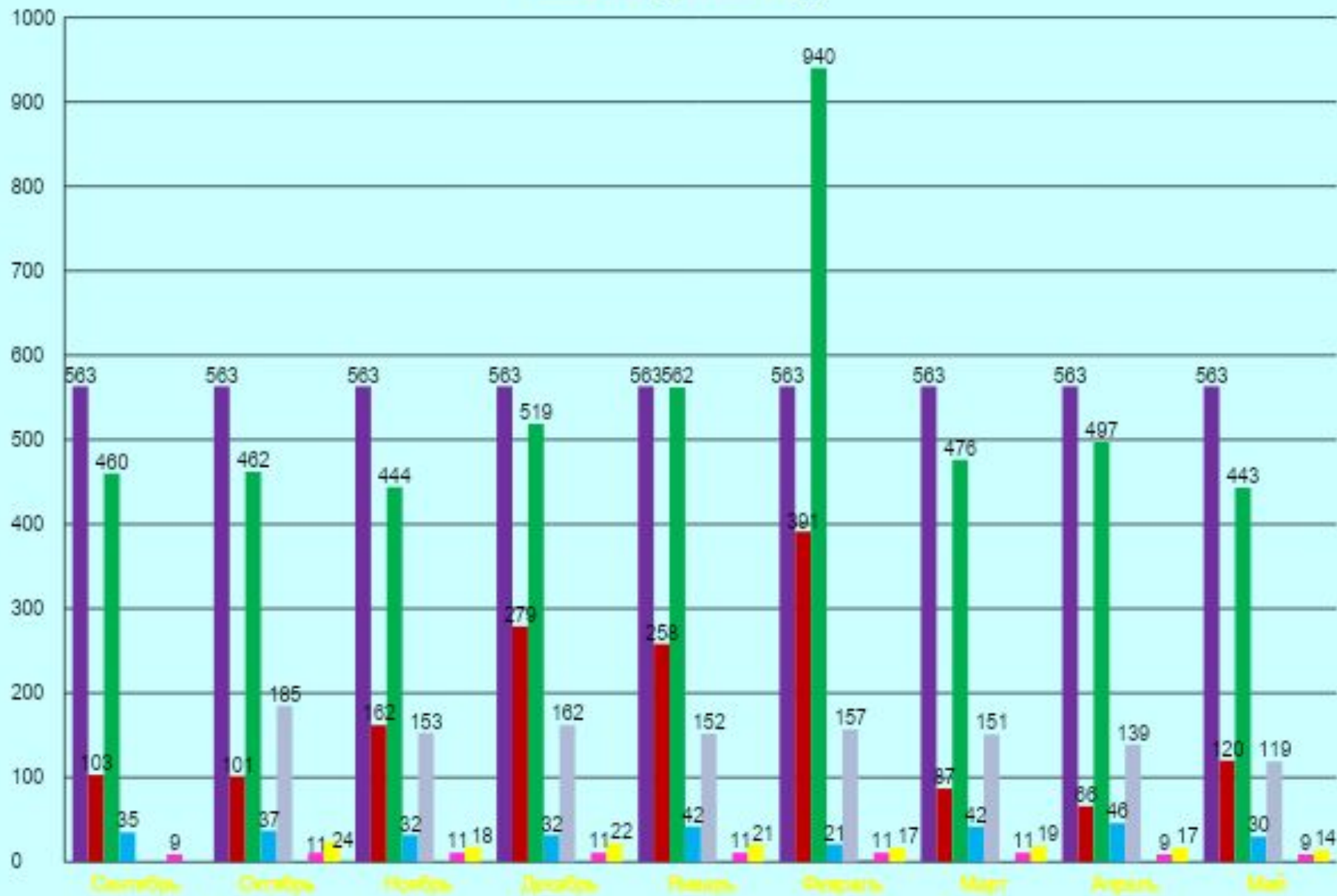
Мероприятия, направленные на выполнение программных задач:

- **Мониторинг охвата горячим питанием учащихся ;**
- **Мониторинг здоровья;**
- **Классные часы, беседы, лектории, конференции;**
- **Исследования, эксперименты, проводимые учащимися совместно с классными руководителями;**
- **Педагогические советы;**
- **Родительские собрания;**
- **Круглые столы для родителей и педагогов**

Мониторинг охвата питанием учащихся МОУ "Средняя школа №8" (1-4 классы) за 2008-2009 год



**Мониторинг охвата питанием учащихся МОУ "Средняя школа №8" корпус 2
2009-2010 учебный год**



Направления работы

1. Создание нормативно- правовой базы по организации питания школьников:

- Система мониторинга охвата горячим питанием обучающихся;
- Организация и проведение контроля качества питания обучающихся;

2. Оптимизация питания:

- Соблюдение режима питания;
- Повышение витаминной ценности блюд в меню;

3. Пропаганда и обучение в области здорового питания:

- Проведение тематических родительских собраний по питанию;
- Проведение круглых столов для родителей и педагогов по здоровому питанию;
- Разработка буклетов, презентаций по основам правильного питания;
- Повышение знаний педагогов ОУ по вопросам рационального питания.

Взаимодействие, способствующее правильному питанию.

- **Сотрудничество педагогического коллектива с медицинскими работниками, КГ МУП «Комбинат общественного питания».**

Поэтапный план мероприятия по реализации программы «Рациональное питание школьника»

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
<i>1. Комплекс мероприятий по разработке программы</i>			
1.1	Экспертиза: -анализ качественного питания учащихся; -анализ охвата питания учащихся; - анализ заболевания учащихся.	2008-11	-куратор программы -зав. столовой -кл. руководители -зам. директора по ВР
1.2	Обсуждение и утверждение программы «Рациональное питание учащихся в общеобразовательном учреждении»	2009	-педсовет
1.3	Консультация по программе участников проекта	2008	-куратор программы
1.4	Создание творческих коллективов учителей по реализации. Назначение ответственных за отдельные разделы программы.	2008-11	-администрация -куратор программы
1.5	Разработка планов работы по отдельным разделам программы	2009-11	-ответственные по разделам
<i>2. Координационная работа школы по проблемам обучающихся</i>			
2.1	Разработка системы питания школьников	2008-2009-2011	-куратор программы
2.2	Разработка классных часов по вопросам питания и здоровому образу жизни	2008-2011	-кл. руководители
2.3	Мониторинг охвата питания.	2008-2011	-куратор программы -кл. руководители
<i>3. Экспериментальная работа</i>			
3.1	Обзор методик для педагогов по питанию учащихся	2008-2011	-администрация
3.2	Педагогический совет для педагогов по вопросам питания	2008-2011	-администрация
3.3	Вовлечение родителей в работу школы по вопросам питания	2008-2011	-кл. руководители
<i>4. Повышение уровня просвещения учителей, родителей по вопросам питания детей</i>			
4.1	Семинары для работников школы.	2008-2011	- куратор программы
4.2	Создание и подготовка памяток, рекомендаций для педагогов и родителей	2008-2011	-куратор программы

Внеклассная работа

№	Мероприятия	Тема	Формы и методы работы	Периодичность
1	Классные часы	«Если хочешь быть здоров», «Мой режим дня», «Правильное и здоровое питание», «ВитАМины в твоей тарелке».	Беседа, сюжетно- ролевая игра, уроки-путешествия, выставки.	1 раз в месяц
2	Праздники	«День Здорового питания».	Сказка «Репка» на новый лад.	2 раз в год.
3	Месячник	«Здоровые зубки». «Всемирный день защиты прав потребителей»	Консультация стоматолога. Беседа, классные часы, выставки рисунков.	1 раз в год в течение месяца
4	Услуги медицинского и стоматологического кабинета		«Фруктово-ягодный кисель», «Витамины», Лечение зубов.	В течении учебного года по мере необходимости.
5	Тематические родительские собрания.	«Рациональное питание школьников», «Вредные продукты»	Индивидуальные беседы и консультации. Всеобучи. Круглые столы.	1-2 раза в четверть по необходимости
6	Элективные курсы	«Пищевые добавки», Проектная деятельность	Работа в группах	В.В. Курышева С. А. Хайруллина
7	Факультативные занятия	«Заповеди здорового питания», «Питание и здоровье».	Беседы, анкеты, ролевые игры, работа в группах, Исследования, эксперименты.	Руководители кружков

Темы и мероприятия, проводимые с детьми

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Исполнители
1	Питательные вещества. Питание.	Беседа. Лекция	Кл. руководит.
2	Нормы потребления жиров и углеводов.	Практическая работа	Кл. руководит.
3	Значение овощей и фруктов в рационе питания.	Беседа. Лекция	Кл. руководит.
4	Ценность пищевых волокон.	Конференция	Руководитель кружков
5	Соль и ее влияние на организм.	Лекция	Кл. руководит.
6	Искусственная пища: за и против.	Беседа	Кл. руководит.
7	Рациональное питание и здоровье.	Беседа	Кл. руководит.
8	Макро- и микроэлементы: биологическая роль.	Ролевая игра	Кл. руководит.
10	Питание и здоровье.	Игра	Кл. руководит.

Темы и мероприятия, проводимые с родителями

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Исполнители
1	«Питание детей».	Беседа. Лекция	Кл. руководит.
2	Нормы потребления жиров и углеводов.	Практическая работа	Кл. руководит.
3	«Питание детей», «О режиме», «Чего не следует, есть», «О нитратах».	Беседа. Лекция	Кл. руководит.
4	«Правила еды»	Всеобуч для родителей	социальный педагог
5	Соль и ее влияние на организм.	Лекция	Кл. руководит.
6	Сменная информация о рациональном питании для родителей	План на год	социальный педагог
7	Молочные продукты	Круглый стол	Кл. руководит.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ НА 2009ГОД.
ПРОПАГАНДА ЗНАНИЙ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

срок	мероприятия	ответственные
Январь	Составление и разработка плана мероприятий по вопросам рационального питания	куратор
Февраль	Анкетирование учащихся по правилам питания в школе	Кл. руководители
Март	Разработка классных часов по правильному питанию и здоровому образу жизни к «Всемирному дню защиты прав потребителей»	Кл. руководители
Апрель	Тематические беседы: 1-4кл. «Правильное питание для школьников» 3-4кл. «Питательные вещества»	Классные руководители
Май	Декада правильного питания (контроль за организацией приема пищи учащимися)	Классные руководители
Июнь-август	Участие в организации пришкольного лагеря	Педагоги школы
Сентябрь	Беседа: «Рациональное питание и здоровье»	Социальный педагог
Октябрь	Конкурс рисунков : «Где спрятались витамины»	Учащиеся школы, родители
Ноябрь	Беседа «О витаминах»	Классные руководители
Декабрь	Кл .час : «О питании школьников»	Классные руководители

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ НА 2009-2010 ГОД.
ПРОПАГАНДА ЗНАНИЙ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

срок	мероприятия	ответственные
Сентябрь	Беседа для детей: «Соблюдай режим питания»	социальный педагог
Октябрь	Тематический классный час: 1-4кл. «Секреты здорового питания»	классные руководители
Ноябрь	Информация для родителей: «12-правил здорового питания»	социальный педагог
Декабрь	Кл. час: «Наше питание»	классные руководители
Январь	Информация для учащихся: «Мы и наше питание»	кл. руководитель Зелинская Е.П.
Февраль	Анкетирование учащихся по правилам питания в школе	кл. руководители
	Фото- выставка «Общество чистых тарелок»	социальный педагог
Март	Информация для родителей «Продукты, стимулирующие работу мозга»	социальный педагог
Апрель	Информация для родителей: «Меню без ошибок»	родительский комитет, социальный педагог
Май	Проекты и презентации о пользе продуктов : «Вкусные рифмы»	классные руководители
Июнь-август	Информация для родителей: «Рыбные продукты»	администраторы столовой

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ НА 2010 - 2011 ГОД.
ПРОПАГАНДА ЗНАНИЙ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

срок	мероприятия	ответственные
Сентябрь	Беседа для детей: «Правила здорового питания»	классные руководители социальный педагог
	Информация для родителей: «Восемь способов сохранить здоровье школьника»	
Октябрь	Поделки из овощей и фруктов: « Овощной переполох »	учащиеся школы, родители
	Выпуск газеты: «Десять самых полезных продуктов»	администраторы столовой
Ноябрь	Информация для классных руководителей: «Каким должно быть правильное питание школьников».	социальный педагог
Декабрь	Экскурсия в школьную столовую «Как готовят кашу».	социальный педагог, классные руководители
Январь	Конкурс рисунков: « Меню моей семьи »	классные руководители, родители и дети
Февраль	Составление и разработка плана мероприятий по вопросам рационального питания	куратор
Март	Тематические беседы: 1-4кл. «Какая каша самая полезная для детей»	классные руководители социальный педагог
Апрель	Информация для родителей: «Иммунитет со вкусом»	социальный педагог
Май	Декада правильного питания (Праздник для первоклассников города «Путешествие в Здравейск»	классные руководители первых классов школы, города и социальный педагог
Май	Информация для родителей: «Овощи + фрукты + ягоды»	социальный педагог
Июнь-август	Информация для родителей: «Как правильно питаться в жаркую погоду», буклет на тему: «Как правильно питаться в жаркую погоду»	социальный педагог

ПЛАН ВНУТРИШКОЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ.

Направ- ления	Мероприятия	срок	Ответственные
Органи- зация питания учащихс я	Работа с приказами по назначению ответственных по питанию.	сентябрь	социальный педагог, зав. столовой, администраторы столовой
	Составление и согласование графика работы школьной столовой		зам. по АХЧ администраторы столовой
	Оформление документов строгой отчётности	сентябрь	зам. по УВР, социальный педагог, представители родительской общественности
	Организация комиссии по контролю за организацией и качеством питания.	сентябрь	зам. по АХЧ администраторы столовой
	Комплектование по всем категориям учащихся, нуждающихся в социальной помощи.	октябрь	зам. директора по УВР ответственный за ГПД, социальный педагог, воспитатели ГПД
	Организация питания в ГПД.	октябрь	психологи
	Анкетирование учащихся.	2 раза в год	зам. директора по ВР кл. руководители, мед/с.
	Контроль профилактики простудных заболеваний детей и подростков.	ежемесячно	социальный педагог, администраторы столовой
	Мониторинг охвата горячим питанием учащихся		

Сохранение здоровья учащихся	Контроль за присутствием классных руководителей в обеденном зале во время приема пищи учащихся.	ежедневно	зам. директора по УВР
	Контроль за состоянием обеденного зала в соответствии с требованиями инструкции по ТБ.	постоянно	зам. директора по АХЧ, дежурные администраторы
	Организация и проведение дня открытых дверей в школьной столовой	в течение года	социальный педагог, зав. столовой
	Анализ информации, полученной из медпункта, о заболеваемости учащихся школы.	ежеквартально	мед. сестра школы, инженер по ОТ и ТБ
Организация питания	Готовность пищеблока к новому учебному году (исправность техоборудования, наличие посуды, столовых приборов)	август	зам. директора по АХЧ, зав. столовой
	Оформление стенда информации. Наличие циклического меню на учебный год, утвержденного СЭС.	сентябрь	администраторы столовой, зав. столовой
	Проверка качества поступающих продуктов, условий хранения и сроков реализации.	в течение года	зав. столовой
	Контроль за организацией приема пищи учащихся школы и льготной категории	в течение года	социальный педагог, комиссия по питанию
	Контроль за нормой выдачи готовых блюд.	в течение года	социальный педагог, комиссия по питанию
	Контроль за организацией торговли в школьном	в течение года	социальный

Соблюдение санитарно-гигиенических норм	Соблюдение правил личной гигиены сотрудников пищеблока	в течение года	зав. столовой, сотрудники пищеблока
	Контроль за соблюдением сроков прохождения медосмотров и сдачи зачётов по санитарному минимуму сотрудников пищеблока	в течении года	зав. столовой, сотрудники пищеблока
	Контроль за соблюдением выполнения гигиенических норм учащихся	ежедневно	кл. руководители
	Проверка режима питания учащихся.	ежедневно	администрация школы, медсестра
	Контроль за состоянием питания в ГПД.	ежедневно	администрация школы, медсестра
	Контроль за полным и рациональным питанием.	ежедневно	медсестра
Использование финансовых средств	Контроль за использованием средств, выделенных на льготное питание учащихся, а также родительских взносов на питание детей.	январь	директор школ, гл. бухгалтер школы
Ведение документации	Проверка документации: Наличие заявлений на льготное питание;	1 раз в месяц	комиссия, социальный педагог
	Ежедневный учёт учащихся, обеспечиваемых льготным питанием, а также тех, кто питается на родительские средства.	ежедневно	классные руководители, социальный педагог, комиссия
	Своевременная проверка документации: Проверка журналов ГПД (учет посещаемости и питания)	ежедневно	зам. директора по УВР

ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Повышение уровня знаний о правильном и здоровом питании.**
- **Улучшение состояния здоровья учащихся благодаря повышению качества школьного питания.**
- **Изменение рациона питания с учетом гигиенических требований и рекомендаций, соответствующих возрастным особенностям учащихся.**
- **Реализация программы по пропаганде правильного, здорового и полноценного питания у детей, родителей и педагогов.**