

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 31 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан  
(МБОУ «Школа № 31»)

«СОГЛАСОВАНО»  
Педагогическим советом  
МБОУ «Школа № 31»  
Протокол № 1  
« 29 » августа 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Школа № 31»

Шарипов Р.Р.

« 29 » августа 2019 г.

**Программа пропаганды здорового питания  
«Здоровое питание – отличная учеба!»**

Уфа, 2019 г.

## 1. Паспорт программы «Здоровое питание – отличная учёба!»

<b>1. Наименование программы</b>	Программа «Здоровое питание – отличная учёба!» на период с 2019 по 2021 гг.
<b>2. Основания для разработки программы</b>	<p>Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (в ред. 25.03.2019г.)</p> <p>Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</p> <p>Решение Совета городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 13.09.2019г. № 45/2 «О социальной поддержке обучающихся по предоставлению питания в муниципальных общеобразовательных организациях городского округа город Уфа Республики Башкортостан</p> <p>Письмо Управления образования Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 07.02.2019г. № 01-19/205 «О привлечении родителей к контролю за организацией питания»</p> <p>Распоряжение Правительства Республики Башкортостан от 15.09.2016г. № 1031-р</p> <p>Постановление Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 13.09.2019г. № 1380 «Об установлении стоимости питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций городского округа город Уфа Республики Башкортостан»</p> <p>Письмо Министерства образования Республики Башкортостан от 07.06.2019г. № 16-7452 «О предоставлении бесплатного двухразового питания обучающимся с ограниченными возможностями здоровья»</p> <p>План мероприятий по совершенствованию организации питания обучающихся общеобразовательных организаций городского округа город Уфа Республики Башкортостан на 2015-2019 гг.</p> <p>Положение о порядке организации питания обучающихся в столовой</p> <p>Положение о порядке выплаты денежной компенсации обучающимся с ОВЗ</p>
<b>3. Разработчик</b>	Бикмеева Ирина Рамилевна, ответственный по питанию в ОУ

<b>программы</b>	
<b>4. Основные исполнители программы</b>	Администрация, педагогический коллектив образовательного учреждения, работники столовой (школа), родители (законные представители)
<b>5. Цель программы</b>	формирование культуры здорового питания учащихся, совершенствование организации питания.
<b>6. Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;</li> <li>2) просвещение родителей (законных представителей) по вопросам организации правильного рационального питания детей;</li> <li>3) обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>4) обеспечение доступности дошкольного и школьного питания;</li> <li>5) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>6) предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>7) пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> </ol>
<b>7. Основные направления программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Организация рационального питания обучающихся;</li> <li>2) Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>3) Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;</li> <li>4) Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>5) Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> </ol>
<b>8. Этапы реализации программы</b>	<p><u>1 этап Базовый -2019 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ нынешнего состояния;</li> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап Основной -2019 -2020года:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап Заключительный - 2020-2021 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов;</li> <li>- планирование целей и задач на предстоящий период.</li> </ul>

<b>9. Ожидаемые результаты реализации программы</b>	1) обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; 2) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; 3) увеличение количества питающихся до 100%
<b>10. Организация контроля за исполнением программы</b>	Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны директора ОУ, бракеражной комиссии, ответственного по питания в ОУ; Информирование родителей на родительских собраниях.

## 2. Пояснительная записка

В настоящее время президент РФ уделяет большое внимание вопросам обеспечения здорового питания населения. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Поэтому одной из задач является разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. Ребёнок должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм учащегося постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

### **3. Характеристика Программы «Здоровое питание – отличная учёба!»**

Программа по формированию культуры здорового питания учащихся включает в себя четыре модуля:

- для воспитанников – дошкольное общее образование;
- для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;
- для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;
- для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

#### **3.1 Цель и задачи Программы**

Цель - формирование у учащихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Реализация Программы предполагает решение следующих задач:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности дошкольного и школьного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- формирование у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди всех участников образовательных отношений.

#### **3.2 Исполнители Программы и сроки реализации**

Исполнители программы: Администрация, педагогический коллектив образовательного учреждения, работники столовой (школа), родители (законные представители).

Сроки реализации программы – 2019 - 2021 годы.

#### **3.3 Принципы Программы**

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

- Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье учащихся. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
- Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов) организации питания.
- Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, ориентированы на личность ребенка, на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

### **3.4 Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты:

- увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100%.
- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества питания.

**В перспективе пропаганда правильного питания должна достичь следующих результатов:**

Применительно к модулю программы для дошкольников:

- сформировать у детей гигиенические навыки, культуру поведения за столом;
- развивать умение сервировать стол, правильно пользоваться столовыми приборами;
- научить различать полезные и вредные продукты;
- сформировать единую систему правильного питания в детском саду и семьях воспитанников;
- научить детей и родителей (законных представителей) выбирать полезные продукты и готовить полезные блюда;
- сформировать гигиенические навыки и культуру приема пищи;
- воспитать у детей ответственное отношение к своему здоровью;
- научить придерживаться народных традиций в питании;
- укрепить физическое здоровье воспитанников и уменьшить уровень заболеваемости;
- укрепить взаимодействие между родителями (законными представителями) и педагогами.

**личностных, метапредметных и предметных результатов:**

Применительно к модулю программы для обучающихся **1 - 4 классов:**

- личностные результаты: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- метапредметные результаты: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- предметные результаты: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся **5 - 9 классов:**

- личностные результаты: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- **метапредметные результаты:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- **предметные результаты:** осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся **10 - 11 классов:**

- **личностные результаты:** принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- **метапредметные результаты:** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- **предметные результаты** ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

- 

### **3.5 Направления реализации Программы**

Работа по формированию культуры здорового питания будет проводиться по трем направлениям.

- **Первое** – рациональная организация питания в столовой, где все от ее внешнего вида до состава продуктов должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни.

- **Второе** – реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания у учащихся. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Программа предусматривает различные формы организации занятий и предполагает тесное взаимодействие с родителями (законными представителями).

- **Третье** направление – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей (законных представителей) в процесс формирования культуры здорового питания в семье.



#### 4. Учебно-тематический план

##### План проекта «Едим как дома» для дошкольников

Мероприятие	Задачи	Когда проводить	Участники
<b>Подготовительный этап</b>			
Собрание педагогов, участвующих в проекте	Рассказать о задачах проекта, обсудить и скорректировать его план, разработать мероприятия для детей и родителей	1-я неделя октября	Зам. директора по УВР, медсестра, воспитатели
Анкетирование родителей «Питание в семье»	Узнать, как организовано питание в семьях воспитанников	2-я неделя октября	Воспитатели, родители
Беседы с детьми	Выяснить, знают ли дети, какие продукты полезны и почему	3-я и 4-я неделя октября	Воспитатели, дети
<b>Основной этап</b>			
Занятие-путешествие «Разговор о правильном питании». Дидактическая игра «Полезно – не полезно»	Сформировать представление о правильном питании, полезных продуктах и их значении. Закрепить понятия «овощи», «фрукты», «полезные продукты»	1-я половина ноября	Воспитатели, дети
Оформление альбома «Любимые продукты семьи»	Узнать о вкусовых предпочтениях дошкольников и членах их семей	2-я половина ноября	Воспитатели, дети, родители
Сюжетно-ролевая игра «Магазин»	Познакомить детей с профессией продавца продуктового магазина	2-я половина ноября	Воспитатели, дети
Занятие-сказка «Приключение Витаминки»	Сформировать представление о важности витаминов для организма; о том, какие витамины содержатся в овощах и фруктах	1-я половина декабря	Воспитатели, дети
Сюжетно-ролевая игра «Кафе»	Сформировать представление о профессиях «повар», «официант», «кондитер»	1-я половина декабря	Воспитатели, дети
Аппликация на тему «Корзинка»	Научить создавать коллективную	2-я половина	Воспитатели, дети

с витаминами»	апликацию	декабря	
Опыты с молоком «Это удивительное молоко». Заучивание песни «Кто пасется на лугу»	Развить познавательную активность. Рассказать о витаминной ценности молока, как оно влияет на здоровье. Сформировать представление о профессии фермера	2-я половина декабря	Воспитатели, дети
Круглый стол «Витамины вокруг нас»	Воспитывать у родителей сознательное отношение к выбору продуктов питания	2-я половина декабря	Воспитатели, родители

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов:

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

**Таблица 1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1-4 классов**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Внеклассные мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	8	-	-	10
2. Личная гигиена	8	4	-	8
3. Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4. Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
<b>Итого: 135 часов</b>	<b>48</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.

3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов

**Таблица 2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5-9 классов.**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Внеклассные мероприятия	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп	30	-	-	12
2. Классификация блюд и кулинарных изделий	36	20	20	14
3. Пищевая ценность продуктов и пути её повышения	8	-	-	13
4. Безопасность пищевых продуктов	8	-	-	13
<b>Итого: 172 часа</b>	<b>82</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>50</b>

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10 -11 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

**Таблица 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 классов**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий		
	Урок	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания	6	-	4
2. Алиментарно-зависимые заболевания	6	-	6
3. Физиология питания	8	-	6
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	10	16	4
5. Санитария и гигиена питания	4	-	2
<b>Итого: 70 часов</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

## 5. Содержание программы

### Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Классные руководители 1-4 классов работают по программе «Разговор о правильном питании», состоящей из трех модулей:

1. «Разговор о правильном питании»
2. «Две недели в лагере здоровья»
3. «Формула правильного питания»

Пример оформления планов по данным модулям рассмотрен в Приложении 1. Дополнительно необходимо внести в план воспитательной работы темы, приведенные ниже.

#### **Раздел 1. Как устроен человек**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

#### **Раздел 2. Личная гигиена**

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

#### **Раздел 3. Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

#### **Раздел 4. Береги зрение смолоду**

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

#### **Раздел 5. Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

#### **Раздел 6. Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

### Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

#### **Раздел 1. Особенности питания целевых групп**

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

#### **Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий**

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

- холодные блюда и закуски;
- горячие закуски; первые блюда;
- вторые горячие блюда; десерты;
- напитки;
- мучные блюда и мучные кондитерские изделия.

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

#### **Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения**

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

#### **Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов**

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

#### **Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов**

##### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания.

Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

##### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

##### **Раздел 3. Физиология питания.**

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

##### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

##### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

## 6. Механизм реализации Программы

### Основные мероприятия Программы

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b><i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i></b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями и воспитателями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь ноябрь, март	Ответственные по питанию
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь апрель	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45)	сентябрь	медсестра
5.	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Ответственный по питанию
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
<b><i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i></b>			
1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в триместр	медсестра
2.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	Начальные классы
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	Классные руководители 7 классов
	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	Классные руководители 5 классов
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	Классные руководители 8 классов
	«Здоровое питание»	апрель	Классные руководители
	- Кушать подано: бутерброд	май	Классные руководители
3.	«Удивительное превращение пирожка»	март	Классные

			руководители 6 классов
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Зам. директора по УВР
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	1 раз в полугодие	Классные руководители, учитель ИЗО.
<b><i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i></b>			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители
<b><i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i></b>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	август	администрация школы

## План работы школьной комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	Декабрь, апрель

### 8. Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛиПринт, 2009. – 396 с.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.



12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛипринт, 2007. – 276 с.
16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
17. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 288 с.
18. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы /Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.