

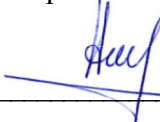
ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБУ «Школа имени
С.П. Королёва»
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.
Председатель



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа имени С.П. Королёва»


Т.Н. Подоляко

План мероприятий по формированию культуры здорового питания обучающихся МБУ «Школа имени С.П. Королёва» на 2019-2020 учебный год

Цель:

1. Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания.
2. Обеспечение 100% охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

1. Задачи:

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.
4. Просвещение обучающихся и родителей в вопросах организации правильного питания.

2. Участники реализации комплексного плана

Участники	Функции
Администрация	<ul style="list-style-type: none">• контроль организации питания и качества пищи• поддержание безопасных условий приема пищи• контроль за состоянием обеденного зала и состоянием пищеблока• регулярный мониторинг качества питания• разработка мероприятий по увеличению охвата школьников горячим питанием• просветительская работа по распространению санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни
Педагогический коллектив	<ul style="list-style-type: none">• пропаганда ЗОЖ в классах: беседы в рамках урочной и внеурочной деятельности, классные часы, родительские собрания, коллективные социологические исследования и индивидуальные беседы на уровне класса• контроль охвата питанием в классе• выявление неблагополучных семей, посещение их на дому

Родительская общественность	<ul style="list-style-type: none"> • контроль за организацией питания и качеством пищи • внесение предложений по совершенствованию качества питания • участие в социологических исследований по качеству питания
------------------------------------	---

3. Основные направления работы

1-е направление - Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков и обедов - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой	Сентябрь, январь	Ответственный за организацию горячего питания (Ефремова И.В.)
2. Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания - презентация блюд школьного меню	Сентябрь	Ответственный за организацию горячего (Ефремова И.В.) Заведующая производством школьной столовой (Обедкова Р.В.)
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	1 раз в четверть	Директор школы (Подоляко Т.Н.)
4. Заседание Общешкольного совета родителей по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Сентябрь, февраль	Председатель Общешкольного совета родителей (Дементьева О.А.) Директор школы (Подоляко Т.Н.)
5. Организация работы бракеражной комиссии по питанию, (учащиеся, педагоги, родители)	В течение года	Администрация
6. Осуществление ежедневного контроля за качеством блюд, за соблюдением санитарно-гигиенических норм	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия
7. Издание распорядительных документов по школе и утверждение планов и положений по организации питания	Август - сентябрь	Заместитель директора (Ефремова И.В.)
8. Охват горячим питанием всех возрастных групп учащихся. Мониторинг количества учащихся, охваченных горячим питанием	В течение года	Заместитель директора (Ефремова И.В.) Главный бухгалтер (Забалуева Т.В.)
9. Анкетирование учащихся и родителей по качеству питания в школе	Сентябрь, январь	Ответственный за организацию горячего (Ефремова И.В.)
10. Контроль за соблюдением ТБ в школьной столовой	В течение года	Дежурный учитель Классные руководители

2-е направление - Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей: - «Культура поведения учащихся во время приема пищи», - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований при организации питания» - «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья»	В течение года	Ответственный за организацию горячего (Ефремова И.В.)
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания	В течение года	Администрация

3-е направление - Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Проведение классных часов по темам: - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Сентябрь	Классные руководители
2. Презентация горячего питания. - оформление обеденного зала столовой - выпуск классных газет о правильном питании (5-8 кл.)	Октябрь	Гарастюк М.С. Классные руководители
3. Реализация мероприятий программы «Здоровье»	В течение года	Классные руководители
4. Разработка анкет и проведение анкетирования учащихся по вопросам качества школьного питания	1 раз в полугодие	Администрация, кл. руководители
5. Цикл бесед с учащимися «Азбука здорового питания» в рамках урочной и внеурочной деятельности	В течение года	Учителя
6. Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	Июнь-июль	Туркина В.И. Начальник лагеря дневного пребывания детей

4-е направление – 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.	По плану классных руководителей	Туркина В.И. Зимонина Б.Э. Ефремова И.В.
2. Индивидуальные консультации медработника для родителей	В часы работы медика	Медработник (Курапова А.П.)
3. Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

5-е направление - Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Систематический контроль за состоянием обеденного зала и пищеблока, своевременное устранение неполадок, обеспечение безопасных условий питания учащихся	В течение года	Заведующая хозяйственной частью (Абдалова Н.С.)
2. Проведение ремонтных работ обеденного зала и пищеблока	Июнь-август	Заведующая хозяйственной частью (Абдалова Н.С.)
3. Продолжение эстетического формирования зала столовой	В течение года	Заведующая производством школьной столовой (Обедкова Р.В.)
4. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	Заведующая производством школьной столовой (Обедкова Р.В.)

КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ

- ежедневный: ведение табеля питания, учет организация дежурства учителей, администратора,
- ежемесячный: аналитический отчет об охвате горячим питанием;
- оперативный: по итогам проверок, по заявлениям родителей и обучающихся.

I. Анкеты для родителей.

Анкета для родителей №1.

Уважаемые родители! Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время
- не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды.
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

Каждый или почти каждый день
Несколько раз в неделю
Реже 1 раза в неделю
Не ест совсем

ПРОДУКТЫ

1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)
2. Супы (любые)
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)
4. Творог/творожки, блюда из творога
5. Свежие фрукты
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей
7. Хлеб, булка
8. Мясные блюда
9. Рыбные блюда
10. Яйца и блюда из яиц
11. Колбаса/сосиски
12. Чипсы
13. Сухарики в пакетиках
14. Чизбургеры/бутерброды
15. Леденцы
16. Шоколад, конфеты
17. Пирожные/торт

НАПИТКИ

18. Молоко
19. Какао
20. Сок/морс
21. Компот/кисель
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)
23. Минеральная вода

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для родителей №2

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?
5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Анкета для родителей №3.

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

Анкета для родителей №4

Вопрос Да Нет

1. Мой ребенок каждый день ест сырые овощи и фрукты
2. Ежедневно кушает 4-5 раз в день
3. Перерывы между едой не более 3-4 часов
4. Кушает в одно и то же время
5. В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:5
6. Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию
7. Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7-10 минут после еды
8. Мой ребенок ужинает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр
9. Мой ребенок ужинает не менее за 2,5-3 часа до сна
10. На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда

Анкета для родителей № 5

Вопрос Да Нет

1. Как вы думаете, зависит ли будущее вашего ребенка от его здоровья?
2. Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы - заниматься спортом - правильно питаться - вести активный образ жизни - вести здоровый образ жизни - следить за своим здоровьем - жить без вредных привычек
3. Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?
4. Знаете ли вы, что значит «правильное питание»?
5. А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?
6. Хотели бы Вы, чтобы ребенок побольше узнал о правильном питании на занятиях в школе?»?
7. Хотели бы Вы, быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы «Разговор о правильном питании»?

II. Анкеты для учащихся.

Анкета для учащихся №1.

Дорогие ребята! Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите? 1) 3-5 раз, 2) 1-2 раза, 3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу? 1) да, каждый день, 2) иногда не успеваю, 3) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене? 1) булочку с компотом, 2) сосиску, запеченную в тесте, 3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь? 1) стакан кефира или молока, 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом), 3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи? 1) всегда, постоянно, 2) редко, во вкусных салатах, 3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты? 1) каждый день, 2) 2 – 3 раза в неделю, 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве, 2) ем иногда, когда заставляют, 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
1) ежедневно, 2) 1- 2 раза в неделю, 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете? 1) хлеб ржаной или с отрубями, 2) серый хлеб, 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят: 1) 2 и более раз в неделю, 2) 1-2 раза в месяц, 3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете? 1) сок, компот, кисель; 2) чай, кофе; 3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают: 1) из разных круп, 2) в основном картофельное пюре, 3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости? 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно, 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто, 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение: 1) постной, варёной или паровой пище, 2) жареной и жирной пище, 3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд? 1) да, 2) нет. Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями. Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы! Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма

веществами. 29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для учащихся №2.

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Анкета для учащихся №3

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для учащихся №4

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех: - фрукты, - орехи, - бутерброды, - чипсы, - шоколад/конфеты, - булочки/пирожки, - печенье/сушки/пряники/вафли, - другие сладости, - другое.
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда? - побегать, попрыгать, - поиграть в подвижные игры, - поиграть в спокойные игры, - почитать, - порисовать, - позаниматься спортом, - потанцевать.
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех: - обычная негазированная вода - молоко, - кефир, - какао, - сок, - кисель, - сладкая газированная вода, - морс, - минеральная вода.

Анкета для учащихся №5 "Питание глазами учащихся"

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?
7. Удовлетворен ли ты организацией диетического питания в школе?

