

ПРОГРАММА
«Организация здорового
питания»
в МОАУ «Гимназия №7»
(полного дня)

Содержание программы

1. Введение

2. Основные положения:

3. План мероприятий

4. Спецкурс «Школа здорового питания»

5. Элективный курс «Рациональное и адекватное питание школьников»

1. Введение

Одним из важнейших аспектов в обеспечении гигиенической безопасности школьников является организация рационального и адекватного питания как одного из основополагающих механизмов, обеспечивающих восполнение микроэлементного дисбаланса, развивающегося под воздействием природных и антропогенных факторов среды обитания. Недостаточное внимание, уделяемое в предыдущие годы организации системы горячего питания, привело к её децентрализации или полному отсутствию в отдельных случаях.

Современным приоритетом гигиены питания является изучение фактического питания различных групп детского населения, оценка пищевого статуса и его влияния на состояние здоровья, обоснование и реализация практических мероприятий по рационализации питания, в том числе за счёт новых, альтернативных традиционным путям, приёмов.

Реализация экспериментального проекта по совершенствованию организации школьного питания в МОУ «Гимназия № 7» (полного дня) г.Оренбурга является продолжением осуществления областной целевой программы «Совершенствование организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях Оренбургской области на 2008-2010 годы», а также одноимённых программ, реализуемых на территориях муниципальных образований, и проводится в целях сохранения и укрепления здоровья детей, повышения уровня санитарно – эпидемиологического благополучия посредством организации современной системы питания, соответствующей концепции проекта FRESH (Focusing Resources on Effective School Health) , или «Формирование ресурсов для эффективного школьного здравоохранения» (ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, ВОЗ)

Реализация экспериментального проекта по совершенствованию организации питания школьников в гимназии выполняется по следующим основным направлениям:

1. Модернизация объекта школьного питания за счёт переоборудования и реконструкции существующего комбината школьного питания, обеспечивающего производство полуфабрикатов высокой степени готовности и готовых рационов (школьных завтраков, обедов), ремонт и оснащение оборудованием пищеблоков общеобразовательных учреждений с использованием высокотехнологичного оборудования.

Модернизация системы организации питания учащихся в гимназии направлена:

- На централизацию и индустриализацию системы школьного питания путём внедрения инновационных технологий производства и форм управления и организации работы;
- Внедрение автоматизированных систем управления при проведении технологических процессов организации школьного питания;
- Разработка адаптированных рационов питания, использование обогащённых витаминами и нутриентами продуктов местных производителей с учётом элементного статуса организма детей и особенностей антропогенного загрязнения территорий г.Оренбурга.

2.Разработка адаптированных рационов питания, использование обогащённых витаминами и нутриентами продуктов местных производителей с учётом элементного статуса организма детей и особенностей антропогенного загрязнения территорий г.Оренбурга.

3..Работа по пропаганде здорового образа жизни, здорового питания среди обучающихся, родителей, учителей: интеграция в общеобразовательную программу обучение учащихся здоровому питанию; включение в учебные планы общеобразовательных учреждений часов, посвящённых культуре питания, «Уроков здоровья»; просвещение учащихся о здоровом питании с помощью печатной продукции в столовых общеобразовательных учреждений, работа со СМИ, публикация разъяснительных материалов о здоровом питании в печатных изданиях.

Таким образом, в целях эффективного решения программных мероприятий экспериментального проекта по совершенствованию организации питания учащихся гимназии сформирована система управления организацией школьного питания, которая позволит выработать интегральные показатели и оценить результаты реализации проекта для здоровья школьников.

Система управления организацией школьного питания в гимназии

Модернизация Системы организации школьного питания	Мониторинг здоровья школьников	Нормативно-методическое сопровождение	Пропаганда здорового образа жизни
--	--------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Переоборудование и реконструкция комбината школьного питания, ремонт и оснащение оборудованием пищеблока гимназии	Оценка популяционного и индивидуального здоровья, алиментарного и биохимического статуса школьников	Формирование адаптированных рационов питания для учащихся гимназии	Формирование навыков здорового образа жизни и культуры питания среди обучающихся. Родителей, учителей
---	---	--	---

Показатели санитарно-эпидемиологической безопасности объектов школьного питания	Показатели заболеваемости, функционального состояния основных систем организма (ЦНС, ССС), определение соматометрических и физиометрических показателей, микроэлементного портрета	Показатели выполнения натуральных норм питания по основным питательным веществам и адекватной коррекции микроэлементного дисбаланса	Показатель охвата горячим питанием школьников, уровня знаний в вопросах здорового образа жизни, в том числе питания
---	--	---	---

Определение интегрального показателя эффективности реализуемых мероприятий проекта

Принятие управленческих решений по совершенствованию системы управления организацией школьного питания.

Схема 1. Методические подходы к реализации экспериментального проекта по совершенствованию организации питания учащихся гимназии

2. Основные положения

Цель: формирование у гимназистов понимания необходимости здорового питания.

Задачи:

- передать необходимые знания гимназистам, учителям, родителям о правилах рационального питания;
- сформировать готовность применять полученные знания о рациональном питании;
- продолжить работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, через введение правил рационального питания в гимназии

Программа:

«Разговор о правильном питании»

(1-4 классы)

«Школа здорового питания»

(5-8 классы)

«Рациональное и адекватное питание

ШКОЛЬНИКОВ»

(9-11 классы)

«Разговор о правильном питании» (1-4 классы)

Содержание программы:

№ П/П	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1.	1	Самые полезные продукты.
2.	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
3.	1	Где найти витамины весной
4.	1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
5.	1	Как правильно есть.
6.	1	Режим питания учащихся.
7.	1	О пользе здорового питания.
8.	1	Викторина « Мир моей тарелки»
9.	1	Игра-путешествие «Страна здоровья»

«Школа здорового питания» (5-8 классы)

Содержание программы:

№ П/П	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1.	1	Концепция питания. Основы рационального питания.
2.	1	Состав пищи: белки, жиры и углеводы.
3.	1	Физиологические основы рационального питания.
4.	1	Витамины – основа питания.
5.	1	Эти коварные Е, канцерогены, красители, ароматизаторы.
6.	1	Урок – аукцион: «выбираем здоровую пищу»
7.	1	Первая доврачебная помощь при отравлении. Изучение правил сохранения витаминов, питательных веществ в результате приготовления пищи, сроки ее обработки и хранения.
8.	1	Любимое блюдо моей семьи с позиции рационального питания.
9.	1	Реклама национальной кухни.

**«Рациональное и адекватное питание
школьников»
(9-11 классы)**

Содержание программы:

№ П/П	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1.	1	Введение. Система взглядов на питание. Гигиена питания.
2.	1	Рациональное питание и здоровье человека: «Энергетические и пищевые потребности организма человека».
3.	1	Сбалансированность пищевого рациона в соответствии с потребностями человека, его профессией, возрастом и полом.
4.	1	Потребность человека в воде. Питьевой режим. Заболевания, вызванные недостатком в организме различных минеральных веществ.
5.	1	Кулинарная обработка пищевых продуктов. Усвоение пищи.
6.	1	Режим питания: количество приемов пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона.
7.	1	Болезни, передающиеся через желудочно-кишечный тракт.
8.	1	Предварительная обработка пищи. Соблюдение условий хранения пищевых продуктов.
9.	1	Неправильное питание и его последствия. Анорексия, булимизм, ожирение, нарушение обмена веществ, авитаминозы и гиповитаминозы.