

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
Управляющего совета  
(протокол № 4 от 08.08.19)



## **Программа** **по пропаганде здорового питания учащихся в МБОУ «Лицей № 96»**

**Целью программы** является формирование культуры здорового питания школьников, совершенствование организации питания.

**Задачами программы** являются:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного рационального питания детей.

### **1. Пропаганда здорового питания.**

В целях формирования культуры здорового питания школьников в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье «Питание – основа жизни», «Правильное питание – залог здоровья»;
- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников с обсуждением вопросов охраны здоровья учащихся и рационального питания «Проблемы правильного питания»;
- по проведению работы среди родителей по приобщению учащихся к питанию в школьной столовой, буфете, в том числе организация для родителей дегустаций блюд из меню оператора питания;

- по обсуждению вопросов и проблем организации питания с администрацией лицея, в том числе на официальном сайте лицея в сети Интернет.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроки-игры, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;

- конкурсы рисунков и плакатов на тему «Правильное и здоровое питание»;

- анкетирование школьников и их родителей;

- конкурсы, организованные для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;

- кулинарные конкурсы по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена», «Лучший кулинарный рецепт».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых и представители оператора питания, которые оценивают кулинарные работы вместе с администрацией лицея и представителями родительского комитета.

## **2. Сбалансированное питание и витаминизация пищи.**

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе три молочные кухни. На завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

Для организации питания в соответствии с требованиями СанПиН, в столовую-догоотовочную оператор питания организует поставку порционных мясных и рыбных полуфабрикатов (котлеты формованные, филе рыбы, котлеты рыбные, гуляш и т.д.), овощных полуфабрикатов (овощи мытые, очищенные, нарезанные).

График питания обучающихся по классам утверждается исходя из возрастных физиологических потребностей учащихся по согласованию с медицинскими работниками и классными руководителями.

Классные руководители или учителя сопровождают детей в столовую и контролируют соответствие отпуска питания фактической явке учащихся.

Классные руководители своевременно предоставляют информацию о питании учащихся ответственному за организацию питания в школе.

Ежедневное меню составляется по примерному 10-ти дневному меню, разработанному комбинатом школьного питания с учетом требований новых санитарных норм и правил по организации питания обучающихся и с учетом стоимости продуктов питания.

Дополнительно в рацион обучающихся введены витаминизированные и поливитаминные напитки, организована С-витаминизация третьих блюд. В меню присутствуют соки, свежие овощи и фрукты.

Завтрак состоит из горячего второго блюда, горячего напитка или сока, молочных продуктов. Обед состоит из первого и второго горячих блюд, горячего напитка или сока.

Двухразовое горячее питание первоклассников и трехразовое питание воспитанников групп продленного дня осуществляется за счет родителей.

В буфете организована выдача готовых блюд.

Не допускается употребление пищи за пределами пищеблока.

### **3. Качество приготовленных блюд.**

В соответствии с соглашением о сотрудничестве оператором питания в лицее является МАУ «Центр детского и диетического питания» ГО г. Уфа РБ.

Проверка пищи на качество до приема её детьми ежедневно осуществляется бракеражной комиссией в составе, утвержденном приказом директора: директором лицея, медицинским работником, ответственным за организацию питания в лицее, членом родительского комитета.

В соответствии с договором на выполнение лабораторных испытаний ГКУ «Испытательный центр» проводятся лабораторные исследования приготовленных блюд и поступающего сырья (два раза в год – обязательно, а при поступлении жалоб - безотлагательно в необходимом количестве).

### **4. Модернизация столовой.**

Материально-техническая база дает возможность качественно организовать услуги питания обучающихся в столовой на 180 посадочных мест.

С целью совершенствования материально-технического оснащения пищеблока лицея необходимо приобретение тележек тепловых для транспортировки и раздачи блюд, своевременный ремонт технологического и холодильного оборудования (согласно заявкам шеф-повара).