|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  На заседании с управляющим советом  № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_2019 | ПРИНЯТО  На заседании педагогического коллектива  № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019 | СОГЛАСОВАНО  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Абдразаков  Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2019 |

**ПРОГРАММА**

**ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Школа № 125** **городского округа город Уфа**

**Республики Башкортостан**

1. **Общие положения**

Согласно постановлению Правительства Республики Башкортостан и методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией МБОУ Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям: пропаганда здорового питания; сбалансированное питание и витаминизация пищи; качество приготовленных блюд; модернизация столовой.

**I.I. Цели и задачи**

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

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;

- 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.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;

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

- анкетирования школьников и их родителей;

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

- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

**Примерное содержание тематических уроков**

**по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Содержание занятия |
| Биология | Основные компоненты пищи, их значение.  Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.  Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.  Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| География | Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания. |
| ИЗО | Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека» |
| Иностранный язык | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием. |
| История | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены. |
| Технология | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.  Обучение правилам этикета. |
| Литература | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.). |
| ОБЖ | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. |
| Обществознание | Обсуждения проблемы питания в обществе. |
| Русский язык | Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием. |
| Физика | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| Химия | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.  Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма. |
| Информатика | Чертеж пирамиды рационального питания |

1. **Сбалансированное питание и витаминизация пищи**

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

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, жаренные блюда, 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. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

1. **Качество приготовленных блюд**

Внутренний контроль осуществляет администрация организации: директор, заведующий производством, повара-бригадиры, Контроль за качеством блюд называется бракеражем готовой продукции. С целью повседневного контроля качества выпускаемых блюд создается бракеражная комиссия. В состав этой комиссии входят:

Бракеражная комиссия руководствуется в своей деятельности нормативно-технической документацией – сборниками рецептур блюд, технико-технологическими картами, техническими условиями и технологическими инструкциями на полуфабрикаты и кулинарные изделия, стандартами, требованиями к качеству готовых блюд.

Бракеражная комиссия проводит органолептическую оценку качества пищи, определяет фактическую массу штучных изделий и полуфабрикатов. Бракеражу подлежат все партии приготовленных блюд до начала отпуска на раздачу. В ресторане контроль качества порционных блюд осуществляет заведующий производством выборочно в течение дня.

\Важнейшими условиями выпуска блюд высокого качества является четкое соблюдение всеми работниками норм закладки сырья и осуществление технологического процесса в строгом соответствии с установленными требованиями. Большое значение имеет механизация технологических процессов, а также разработка новой прогрессивной технологии приготовления блюд, разработка технологии приготовления и использования охлажденных блюд, создание оптимальных условий реализации кулинарной продукции. Повышение качества пищи во многом зависит от профессиональной подготовки специалистов индустрии питания.

1. **Модернизация столовой**

Требования к оборудованию пищеблока общеобразовательного учреждения описаны в  разделе IV санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45 (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08)\*.

В состав производственных помещений столовых образовательных учреждений должны входить:

-склады;

-овощные цеха первичной и вторичной обработки овощей;

-холодный, мясо-рыбный, мучной, доготовоч-ный и горячий цеха;

-помещения для обработки яиц и нарезки хлеба;

-моечные для мытья столовой посуды, кухонной посуды и тары;

-производственное помещение и посудомоечная буфета-раздаточной;

-раздаточная зона;

-зал приема пищи.

Оборудование пищеблока подразделяется на технологическое (механическое, тепловое, немеханическое) и холодильное.

К механическому оборудованию, которое применяется для первичной обработки продуктов, относятся машины:

-для обработки картофеля и овощей (универсальный механический привод или картофелечистка, овощерезка);

-обработки мяса и рыбы (электромясорубка, фаршемешалка, котлето-формовочный автомат);

-приготовления теста (просеиватель, тестомешалка); мытья посуды (или ванны для ручного мытья столовой и кухонной посуды);

-резки хлеба.

В небольших пищеблоках целесообразно использовать универсальный привод с комплектом машин небольшой производительности. Для сырых продуктов (мяса, птицы, рыбы) и для продуктов, прошедших тепловую обработку, обязательно наличие отдельных приводов (мясорубок).

В перечень теплового оборудования, предназначенного для тепловой обработки продуктов (варки, жарки и комбинированной обработки), входят:

-электрическая плита;

-духовой (жарочный) шкаф;

-пекарский шкаф;

-электрокотел;

-мармиты.

На сегодняшний день оптимальным вариантом теплового оборудования для пищеблока является пароконвектомат (пароконвекционный шкаф), в котором можно одновременно готовить блюда из мяса, рыбы, овощей, выпечку и каши.

К немеханизированному оборудованию относятся:

-производственные столы; стеллажи (шкафы); весы;

-разрубочная колода; раковины для мытья рук.

К холодильному оборудованию относятся:

-холодильные камеры;

-холодильные шкафы.

Все установленное оборудование должно находиться в исправном состоянии. В случае выхода из строя какого-либо оборудования необходимо внести изменения в меню и обеспечить соблюдение требований СанПиН 2.4.5.2409-08 при производстве готовых блюд.