

## **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ!»**

### **1. Актуальность проекта**

Безопасность, развитие и процветание страны зависят от уровня здоровья ее граждан. В современных условиях стратегически важное значение приобретают меры по здоровью сбережению населения России, в первую очередь детей. Одним из важнейших условий формирования и сохранения здоровья ребенка является его питание.

Конструктивный тон в этом направлении задают национальные проекты в сфере демографии, образования, здравоохранения.

Важность данного вектора государственной политики особо подчеркнута в Решении Совета Законодателей РФ от 13 декабря 2018 г. Оно предусматривает разработку федеральных законов о детском питании и об основах системы социального питания в Российской Федерации. Такая работа проводится сегодня на площадках Государственной Думы и Совета Федерации Федерального Собрания РФ.

На прошедшем в мае 2019 г. Медиафоруме Общероссийского народного фронта Президент Российской Федерации В. В. Путин также обратил особое внимание на вопросы питания детей. Он предложил самым тщательным образом проработать вопросы ответственности за его организацию на муниципальном, региональном и федеральном уровне, найти формы и способы создания эффективных мер поддержки льготных категорий детей и улучшения питания в начальных классах.

За последние годы в сфере организации питания детей в образовательных организациях города Костромы проделана большая работа.

Обновлена материально-техническая база школьных столовых: заменено на современное физически изношенное технологическое оборудование (жарочные шкафы, электрические плиты, холодильное оборудование), приобретено новое оборудование (пароконвекционный аппарат, мармиты, протирачные машины, посудомоечные машины).

Стоит также отметить, что здоровьем подрастающего поколения, в том числе организацией правильного питания, необходимо заниматься с дошкольного возраста.

Анализ состояния здоровья детей показывает рост алиментарно-зависимыми заболеваниями, т.е. связанных с нерациональным питанием и неправильным пищевым поведением, сформированным в дошкольном возрасте.

Рациональное питание является необходимым условием для гармоничного роста, физического и нервно-психического развития детей, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Именно поэтому при организации питания в дошкольных образовательных учреждениях так важно не только накормить ребенка, чтобы он остался не голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

В дошкольных учреждениях города, где ребенок находится большую часть дня, большое значение придается правильной организации питания детей. Это предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

- составление полноценных рационов питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп; правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы учреждения;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона и др.;
- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
- повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;
- учет эффективности питания детей;
- обеспечение преемственности питания в детском саду и дома.

Вместе с тем в настоящее время организация детского питания в городе Костроме имеет ряд проблем.

За последние годы выросло количество учащихся, а количество посадочных мест в обеденных зонах ограничено из-за архитектурных особенностей муниципальных общеобразовательных учреждений.

Нехватка профессиональных кадров. Отсутствует система взаимодействия по подготовке профессиональных кадров и повышения квалификации работников пищеблоков образовательных учреждений

По данным анкетирования обучающихся и родителей наиболее явными проблемами являются плохое качество приготовления блюд и нарушение температурного режима подачи блюд. Родители, так же, поднимают вопрос о недостаточно эффективной организации общественного контроля качества питания детей в школе, разница в цене и качестве изготовления блюд в разных образовательных организациях города.

Опрос педагогов школ и детских садов показал, что в большом количестве современных семей (более 35 %) достаточно низкая культура питания, преобладает еда быстрого приготовления, практически не говорится о правильном и полезном питании. Все это ведет к

неоправданной избирательности детей в питании, когда большая часть качественно приготовленных и полезных блюд не съедается, школьное питание не пользуется популярностью.

Таким образом, улучшение питания в образовательных организациях города остается **актуальным** и значимым вектором развития социальной политики города, требующим поиска новых подходов к организации и улучшению его качества.

Под обеспечением детей здоровым питанием нами понимается комплекс организационно-технических, экономических, правовых и иных мер, предпринимаемых в рамках государственной защиты материнства и детства и направленных на предоставление горячего питания детям.

Основные понятия, используемые в проекте:

- горячее питание предусматривает наличие горячего первого и (или) второго блюда, доведенных до кулинарной готовности, порционированных и оформленных;
- ассортиментный перечень пищевой продукции для обеспечения питанием детей-перечень пищевой продукции, применение которой разрешено при предоставлении пищевой продукции и (или) горячего питания в субъектах организованного питания, включающий функциональные, технические и качественные характеристики, которые предусмотрены техническими регламентами, документами, разрабатываемыми и применяемыми в национальной системе стандартизации;
- пищевая продукция для обеспечения питания детей – специализированная пищевая продукция, а также иная пищевая продукция, применяемая для приготовления блюд в субъектах организованного питания, входящая в ассортиментный перечень пищевой продукции для обеспечения питания детей и соответствующая установленным требованиям;
- организованное питание – предоставление горячего и (или) промежуточного питания детям в период их нахождения в соответствующем субъекте;
- льготное обеспечение питанием – предоставление горячего питания детям в дни учебных занятий один раз в день в качестве меры социальной поддержки, частично оплачиваемое за счет средств соответствующего бюджета;
- общественный контроль в области обеспечения детей питанием осуществляется гражданами, в том числе родителями (законными представителями) несовершеннолетних детей, общественными и иными организациями в соответствии с правилами оказания услуг по предоставлению пищевой продукции и организации питания детей в субъектах организованного питания, утверждаемыми Правительством Российской Федерации.

## **2. Цели и задачи проекта**

Цель: обеспечение улучшения качества питания детей в муниципальных образовательных организациях и увеличение охвата качественным горячим питанием до 100 % обучающихся общеобразовательных учреждений города.

Задачи:

- провести анализ работы школьных столовых и разработать организационные меры по улучшению питания школьников в части разработки единого циклического меню, ценовой политики, обновления материально-технического оснащения столовых;
- разработать и использовать эффективные меры по пропаганде здорового питания в детской и родительской среде;

- содействовать диссеминации положительного опыта организации питания в дошкольных учреждениях, школьных столовых, содействовать повышению их имиджа;
- обеспечить проведение общественного контроля за организацией детского питания.

3. **Время реализации проекта:** сентябрь 2019 года - декабрь 2020 г.

4. **Основные мероприятия проекта:**

| №                                  | Мероприятия проекта                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки                                                   | Ответственные                                                                                                          | Ответственные от учреждения |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Организационные мероприятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                             |
| 1.                                 | Создание рабочей группы по реализации проекта                                                                                                                                                                                                                                                  | Сентябрь 2019 г.                                        | Управление образования                                                                                                 | Администрация               |
| 2.                                 | Проведение мониторинга работы школьных столовых. Анкетирование учащихся и родителей.                                                                                                                                                                                                           | Октябрь 2019 г.<br>Апрель 2020 г.                       | Управление образования (Попова О.В.)                                                                                   | Совет здоровья              |
| 3.                                 | Разработка примерного меню, сбалансированного по энергетическим затратам детей и подростков различных возрастов, для организации питания во всех общеобразовательных учреждений.                                                                                                               | Октябрь 2019 г.                                         | Управление образования (Попова О.В.), руководители пилотных образовательных организаций (СОШ № 7, 21,24, гимназия № 28 | зав. столовой               |
| 4.                                 | Разработка единого цикличного меню.                                                                                                                                                                                                                                                            | Октябрь 2019                                            | Управление образования (Попова О.В.), руководители общеобразовательных организаций (СОШ № 7, 21,24, гимназия № 28)     | зав. столовой               |
| 5.                                 | Обновление оснащения столовых образовательных организаций, в том числе за счет участия в грантовых программах (гранты Администрации города Костромы, областной конкурсный отбор общественных инициатив и т. д.):<br>Разработка положения конкурсного отбора.<br>Проведение Конкурсного отбора. | Постоянно<br><br>Ноябрь -Декабрь 2019 г.<br>Март – Июнь | МБУ ГЦОКО (Бучина О.Б.)<br>Руководители образовательных организаций                                                    | директор, зав.столовой      |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2020 г.                                                                                                              |                                                                                                                  |                                 |
| 6.  | Проведение анализа стоимости и выполнение натуральных норм охвата питанием обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                    | Ежеквартально<br>Сентябрь, октябрь<br>2019 г. Январь,<br>апрель 2020 г.                                              | Управление образования<br>(Попова О.В.)                                                                          | зав.столовой                    |
| 7.  | Проведение мероприятий по повышению профессиональной компетентности поваров в сфере детского питания:<br>организация мастер-классов для поваров образовательных организаций (Детский сад № 59, СОШ № 21, Детский сад № 78, Гимназия № 28)<br>стажировки на базе Костромского торгово-экономического колледжа, техникума торговли и питания | Постоянно<br><br>Ежегодно, не менее 4 в год<br>(Ноябрь 2019 г.<br>Январь 2020 г.<br>Февраль 2020 г.<br>Март 2020 г.) | Управление образования<br>(Попова О.В, Турыгина О.А.),<br>МБУ ГЦОКО,<br>руководители образовательных организаций | -                               |
| 8.  | Организация работы пилотных образовательных организаций (Детские сады №№ 59, 76, 78, СОШ №№ 7, 21, 24, Гимназия №28). (Работа по новому меню, обновление технологии приготовления блюд, разработка сервировки блюд).                                                                                                                       | Октябрь 2019 г. –<br>май 2020 г.                                                                                     | Управление образования<br>(Попова О.В.), руководители<br>пилотных образовательных<br>организаций                 | зав.столовой                    |
| 9.  | Выявление детей с индивидуальными медицинскими показаниями для организации питания в рамках проекта «Школьная медицина»:<br>организация питания детей с индивидуальными медицинскими показаниями;<br>разработка специального меню в соответствии с медицинскими показаниями.                                                               | Постоянно, в соответствии со сроками проведения медицинских осмотров                                                 | Управление образования,<br>руководители образовательных<br>организаций                                           | мед. работник,<br>зав. столовой |
| 10. | Проведение Советов здоровья по вопросам организации питания в образовательной организации:<br>- роль здорового питания в формировании здорового образа жизни детей;<br>- совершенствование организации питания учащихся как фактор сохранения и укрепления здоровья детей и подростков                                                     | Постоянно, не реже<br>2 раз в год                                                                                    | Руководители образовательных<br>организаций                                                                      | Совет здоровья                  |
| 11. | Проведение педагогических советов, направленных на                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Октябрь - ноябрь                                                                                                     | Управление образования,                                                                                          | Совет здоровья                  |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                      |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                   | обсуждение деятельности образовательных организаций в проекте:<br>- организация здорового детского питания: проблемы, пути решения;<br>- результативность работы образовательного учреждения по организации здорового детского питания. | 2019 г.                                            | руководители образовательных организаций                                             |                              |
| 12.                                                                               | Рассмотрение вопроса о реализации проекта на Коллегии Комитета образования Культуры, спорта и работы с молодежью.                                                                                                                       | Апрель 2020 г.                                     | Управление образования                                                               | -                            |
| 13.                                                                               | Совещания при директоре по вопросам питания                                                                                                                                                                                             | Ежемесячно                                         | -                                                                                    | Администрация                |
| 14.                                                                               | Заседание общешкольного Совета родителей (законных представителей) по вопросам питания                                                                                                                                                  | Февраль 2019                                       | -                                                                                    | Администрация                |
| 15.                                                                               | Заседания классных руководителей:<br>- Обеспечение учащихся особых категорий льготным питанием.<br>- Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.                                       | Сентябрь<br>Январь                                 | -                                                                                    | Старший методист             |
| 16.                                                                               | Организация работы по обеспечению льготным питанием особых категорий учащихся                                                                                                                                                           | Постоянно                                          | -                                                                                    |                              |
| <b>Мероприятия по пропаганде здорового питания в детской и родительской среде</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                      |                              |
| 1.                                                                                | Участие в общегородских/кустовых родительских собраниях по организации питания:<br>- «Здоровое питание – основа воспитания!»<br>- «Разговор о правильном питании»                                                                       | Ежегодно, не менее 2 раз в год                     | Управление образования, руководители образовательных организаций                     | Директор<br>старший методист |
| 2.                                                                                | Участие в городском родительском лектории: «Правильное питание детей дома, в детском саду в школе», «Еда как основа здоровья» с приглашением специалистов (диетологов, гастроэнтерологов).                                              | Ежегодно, не менее 2 раз в год                     | Руководители образовательных организаций                                             | Администрация                |
| 3.                                                                                | Общегородские тематические дни<br><br>Золотая осень: СОШ №7.                                                                                                                                                                            | Ежегодно, не менее 3 раз в год<br>(ноябрь 2019 г.) | Управление образования (Попова О.В., Турыгина О.А.),<br>руководители образовательных | -                            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |                                                                                                       |                                            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|     | Зимушка-зима: Детский сад № 59.<br>Весна-красна: Гимназия № 28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (январь 2019 г.)<br>(апрель 2019 г.)                   | организаций                                                                                           |                                            |
| 4.  | Проведение уроков/дней здоровья в образовательной организации «Коктейль здоровья», «Винегрет–шоу» и т. д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 раз в квартал                                        | Руководители образовательных организаций                                                              | Совет здоровья                             |
| 5.  | Для обучающихся 8-11 классов:<br>- Участие в конкурсе исследовательских работ, в рамках Дня науки «Как я вижу свое правильное здоровое питание».                                                                                                                                                                                                                                                                        | Март 2020 г.                                           | Управление образования,<br>МБУ ГЦОКО (Исмагилова С.Е.)<br>руководители образовательных организаций    | старший методист                           |
| 6.  | Участие в общегородской акции «Эстафета здорового питания»<br>Для обучающихся <b>1-7</b> классов:<br>Конкурс рисунков /школьных газет (тематический выпуск) «О правильном питании замолвите слово».<br>Для обучающихся <b>5-6</b> классов:<br>Для обучающихся <b>1-11</b> классов и родителей (законных представителей):<br>Фестиваль семейных традиций правильного питания - «Домашние рецепты для школьной столовой». | Февраль – март<br>2020 года<br>ежегодно                | Управление образования,<br>МБУ ГЦОКО<br>(Исмагилова С.Е.)<br>руководители образовательных организаций | старший методист,<br>педагоги организаторы |
| 7.  | Система классных часов «Здоровое питание –здоровое поколение» (Приложение 1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ежемесячно                                             | -                                                                                                     | Классные руководители<br>1-11 классов      |
| 8.  | Школьные праздники и мероприятия:<br>· тематический день здорового питания «В гостях у осени»<br>· праздник для начальных классов «Русский чай»<br><br>· праздник «Здоровое питание – это здорово»<br>· «Масленица. Проводы русской зимы»<br>· «Коктейль здоровья»,                                                                                                                                                     | Октябрь<br><br>Январь<br><br>Февраль<br>Март<br>Апрель | -                                                                                                     | Совет здоровья                             |
| 9.  | Уроки-практикумы «Этикет во время приема пищи» (5-8 класс)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Март-май                                               | -                                                                                                     | Учителя технологии                         |
| 10. | Интегрирование вопросов по правильному питанию в учебные предметы (русский язык, математика,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | постоянно                                              | -                                                                                                     | Зам.директора,<br>учителя-предметники      |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                   |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                  | окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, биология, химия).                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |                                   |                                                    |
| 11.                                                                              | Проектно-исследовательская деятельность учащихся 5-9 классов по темам:<br>- «Все о пищевых добавках»;<br>- «Как правильно выбрать продукты питания в магазине»;<br>- «Культура питания разных народов».<br>Защита проектов. Научно-практическая конференция.                                                                        | Сентябрь-май 2019           | -                                 | Администрация школы, учителя - предметники         |
| 12.                                                                              | Конкурс проектов «Кулинарные шедевры» в рамках уроков технологии.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Май 2019                    | -                                 | Учителя технологии                                 |
| 13.                                                                              | Проведение родительских собраний по вопросам:<br>1. «Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание ребёнка»<br>2. «Роль семьи и школы в воспитании здорового поколения»<br>3. «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»<br>4. «Итоги медицинских осмотров учащихся» | 1 раз/четверть              | -                                 | Совет здоровья, классные руководители 1-11 классов |
| 14.                                                                              | Индивидуальные консультации «Рациональное питание школьника»                                                                                                                                                                                                                                                                        | По запросу                  | -                                 | мед. работник                                      |
| <b>Мероприятия по диссеминации положительного опыта работы школьных столовых</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                   |                                                    |
| 1.                                                                               | Создание и деятельность муниципального веб-узла «Школьное питание» на сайте Комитета (Управления образования) с размещением новостной строки, материалов о лучших практиках организации питания детей в образовательных организациях, консультаций специалистов, виртуальных экскурсий по школьным столовым.                        | С октября 2019 г. постоянно | Управление образования, МБУ ГЦОКО | -                                                  |
| 2.                                                                               | Участие в городских конкурсах на лучшую организацию здорового детского питания по номинациям:                                                                                                                                                                                                                                       | Январь – апрель 2020 г.     | Управление образования, МБУ ГЦОКО | Совет здоровья                                     |



|                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                         |                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лучшая школьная столовая</li> <li>- Лучший повар школьной столовой,</li> <li>- Лучшее меню,</li> <li>- Лучшее обслуживание,</li> <li>- Самое вкусное блюдо</li> </ul>      |                                                                                                                         | руководители общеобразовательных организаций                                                            |                  |
| 3.                                                 | Организация освещения работы школьных столовых и организации питания в детских садах в СМИ.                                                                                                                         | Постоянно                                                                                                               | Управление образования, МБУ ГЦОКО<br>руководители образовательных организаций                           | -                |
| 4.                                                 | Выпуск информационных буклетов для родителей и детей «Новости школьного питания/ Новости детского питания»:<br>СОШ №7<br>СОШ №21<br>СОШ №24<br>Гимназия № 28, Детский сад № 59, Детский сад №78<br>Детский сад №76. | Постоянно, не реже 4 раз в год<br>Ноябрь 2019 г.<br>Январь 2020 г.<br>Март 2020 г.<br>Декабрь 2019 г.<br>Апрель 2019 г. | Управление образования (Шпигарева Т.С., Турыгина О.А.),<br>Руководители образовательных организаций     | Совет здоровья   |
| 5.                                                 | Создание виртуальных экскурсий «Наша школьная столовая – территория вкусной и правильной еды!»<br>СОШ № 21, Детский сад № 78<br>СОШ № 24.                                                                           | Февраль – март 2020 г.<br>Февраль 2019 г.<br>Март 2019 г.                                                               | Управление образования (Шпигарева Т.С., Турыгина О.А.),<br>Руководители общеобразовательных организаций | Совет здоровья   |
| 6.                                                 | Размещение страниц «Здоровое питание - здоровое поколение» на сайте                                                                                                                                                 | Сентябрь 2019 г, далее постоянно                                                                                        |                                                                                                         | Старший методист |
| 7.                                                 | Оформление и обновление информационного стенда для учащихся и родителей                                                                                                                                             | Постоянно                                                                                                               | -                                                                                                       | Старший методист |
| <b>Мероприятия по контролю организации питания</b> |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                         |                  |
| 1.                                                 | Проведение плановых проверок организации питания.                                                                                                                                                                   | В соответствии с планом Комитета образования                                                                            | Управление образование                                                                                  | -                |
| 2.                                                 | Внеплановый контроль.                                                                                                                                                                                               | Постоянно, по потребности                                                                                               | Управление образование                                                                                  | -                |

|                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 3.                                                                                    | Мероприятия по определению и подтверждению качества поступающих продуктов и приготовляемых блюд (лабораторно-инструментальные исследования).        | Продукты – ежемесячно,<br>Блюда – 2 раза в год                        | Управление образование                                           | -                   |
| 4.                                                                                    | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок                                                    | ежедневно                                                             | -                                                                | Совет здоровья      |
| 5.                                                                                    | Мониторинг «Культура поведения учащихся во время приема пищи»                                                                                       | ежемесячно                                                            | -                                                                | Совет здоровья      |
| 6.                                                                                    | Мониторинг охвата учащихся горячим питанием                                                                                                         | ежемесячно                                                            | -                                                                | Администрация школы |
| 7.                                                                                    | Анкетирование учащихся по вопросам питания (Приложение 2)                                                                                           | ежемесячно                                                            | -                                                                | Совет здоровья      |
| 8.                                                                                    | Анкетирование родителей по вопросам питания (Приложение 3)                                                                                          | 2 раза/год                                                            | -                                                                | Совет здоровья      |
| 9.                                                                                    | Проведение анкетирования в классах с низким процентом питающихся на выявление причины                                                               | ежемесячно                                                            | -                                                                | Совет здоровья      |
| <b>Мероприятия по активизации общественного контроля организации детского питания</b> |                                                                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                     |
| 1.                                                                                    | Создание групп родительского общественного контроля и участие в разработке планов улучшения питания. Проведение рейдов общественного контроля       | Сентябрь - октябрь 2019 г.<br><br>Постоянно, не реже 1 раза в квартал | Руководители образовательных организаций                         | Совет здоровья      |
| 2.                                                                                    | Участие в обучении родителей методике контроля организации детского питания.                                                                        | Октябрь-ноябрь 2019 г.                                                | Управление образования, руководители образовательных организаций | -                   |
| 3.                                                                                    | Участие в кустовых встречах родительского актива для согласования результатов рейдов.                                                               | Постоянно, не реже 1 раза в квартал                                   | Управление образования, МБУ ГЦОКО                                | -                   |
| 4.                                                                                    | Участие в круглых столах (дискуссионных клубах, малых конференциях) по обсуждению направлений и действий по улучшению питания детей дома, в детском | Постоянно, 2 раза в год                                               | Управление образования, МБУ ГЦОКО, руководители образовательных  | -                   |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                              |                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------|
|                                                                                                          | саду и школе.                                                                                                                                    |                              | организаций            |          |
| <b>Мероприятия по повышению качества питания для административных команд образовательных организаций</b> |                                                                                                                                                  |                              |                        |          |
| 1.                                                                                                       | Участие в совещаниях руководителей по результатам мониторинга деятельности школьных столовых, анализа ценовой политики, выполнения норм питания. | Постоянно, 1 раз в полугодие | Управление образования | директор |
| 2.                                                                                                       | Участие в тематических семинарах по организации питания.                                                                                         | Постоянно, 1 раз в полугодие | Управление образования | директор |

**ТЕМАТИКА КЛАССНЫХ ЧАСОВ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

- «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
- «Я выбираю здоровый образ жизни»
- «Здоровье и вредные привычки»,
- «Десять шагов здорового питания»
- «Наше здоровье»
- «Витамины»
- «Режим дня и его значение»;
- «Культура приема пищи»;
- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»
- «Рациональное питание- часть здорового образа жизни»
- «Зачем человек ест?»
- «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
- «Сколько соли в нашей пище?»
- «Какой хлеб лучше?»
- «Почему картофель называют вторым хлебом?»
- «В овощах силы велики»
- «За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»
- «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...»
- «Чем полезны морские водоросли?»
- «Деликатесы моря»
- «Можно ли прожить без мяса?»
- «Сколько нужно есть?»
- «Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- «Правильное сочетание пищевых продуктов»
- «Режим питания»
- «Здоровые привычки в питании»
- «Твой рацион – это ты!»

- «Что такое рациональное питание?»
- «Из чего состоит наша пища»
- Энергия пищи»
- «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- «Формула правильного питания»
- «Что нужно есть в разное время года»
- «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- «Самые полезные продукты»
- «Где найти витамины весной»
- «Витамины - наше здоровье»
- «Что вкусно, а что полезно?»
- «Значение воды в обмене веществ?»
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- «Плох обед, если хлеба нет»
- «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- «Как правильно есть»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»
- «Молоко и молочные продукты»
- «Азбука вкусных лекарств»
- «О пользе и вреде диет»
- «Насколько полезно мое любимое блюдо?»
- «Биологические ритмы организма и прием пищи»
- «Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- «Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»
- «Чем полезны каши» и др.
- «Хлеб и война» и др.

## ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

### 1. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ☐ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ☐ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ☐ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

### 2. Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### 3. «Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

#### 4. Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

#### 5. Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

#### 6. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

#### 7. Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

#### 8. Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко - пирогу дедушка.*

Без печки холодно - без хлеба голодно.  
 Не в пору и обед, коли хлеба нет.  
 Ешь пироги, а хлеб вперед береги.  
 Покуда есть хлеб да вода, все не беда.  
 Нет хлеба - нет обеда.  
 Много снега - много хлеба.  
 Ржаной хлебушко - калачу дедушка.  
 Хлеб на стол - и стол престол.  
 Хлеб - батюшка-кормилец.  
 Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.  
 Хлеб - всему голова.  
 Все приедается, а хлеб - нет.

Приложение 2  
 к Плану мероприятий по реализации муниципального проекта  
 «Здоровое детское питание – здоровое поколение!»

## АНКЕТЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 1 «ЗАВТРАКАЛ ЛИ ТЫ?»

| ВОПРОС                                                            | ОТВЕТ |
|-------------------------------------------------------------------|-------|
| Что ты ел сегодня на завтрак?                                     |       |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым?                               |       |
| Твои любимые овощи?                                               |       |
| Какие овощи ты не ешь?                                            |       |
| Сколько раз в день ты ешь овощи?                                  |       |
| Любишь ли ты фрукты?                                              |       |
| Твои любимые фрукты?                                              |       |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты?                                 |       |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?              |       |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя? |       |



Считаешь ли ты, что твой вес

- нормальный
- избыточный
- недостаточный

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 2 «ЧЕМ Я ПИТАЛСЯ СЕГОДНЯ?»

|                 | Фрукты и овощи | хлеб и крупяные изделия | мясо | молоко | прочее |
|-----------------|----------------|-------------------------|------|--------|--------|
| завтрак         |                |                         |      |        |        |
| обед            |                |                         |      |        |        |
| ужин            |                |                         |      |        |        |
| легкие закуски  |                |                         |      |        |        |
| прочие продукты |                |                         |      |        |        |

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 3

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 лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

#### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 4

| №  | Вопрос                                                     | Ответ |     |         |
|----|------------------------------------------------------------|-------|-----|---------|
|    |                                                            | Да    | Нет | Не знаю |
| 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? |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|

*Приложение 3  
к Плану мероприятий по реализации муниципального проекта  
«Здоровое детское питание – здоровое поколение!»*

## АНКЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 2

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:

| Продукты                                                            | Каждый или почти каждый день | Несколько раз в неделю | Реже 1 раза в неделю | Не ест совсем |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------------------|---------------|
| 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 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 № 3**

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 № 4**

| №  | Вопрос                                                            | Ответ |     |          |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------|-----|----------|
|    |                                                                   | Да    | Нет | Частично |
| 1. | Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?         |       |     |          |
| 2. | Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе? |       |     |          |
| 3. | Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?               |       |     |          |
| 4. | Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?                 |       |     |          |