

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ТИМИРЯЗЕВО
БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ (МБОУСОШ С.
ТИМИРЯЗЕВО)

Школьный проект
**«Правильное
питание – залог
крепкого здоровья»**



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

с.Тимирязево

2020 – 2021 учебный год

Информационная карта проекта	
Наименование проекта	«Здоровое питание – залог здоровья».
Цитата проекта	« Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того , чтобы жить. » Сократ
Подразделения, организации, вовлеченные в проект	МБОУ СОШ с.Тимирязево, Филиал МБОУ СОШ с.Тимирязево в п. Новознаменский
Сроки и этапы реализации проекта	Продолжительность проекта – 1 год (Сентябрь 2020 – Сентябрь 2021)
Разработчик проекта	Буданова Зинаида Владимировна, учитель начальных классов
Участники проекта	Администрация, персонал, обучающиеся школы
Описание проекта	
Основание для разработки проекта	<p>«СанПиН» 2.4. 2.2821-10 от 29.12.2010 г.</p> <p>Конвенция о правах ребенка.</p> <p>Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</p> <p>Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ.</p> <p>СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 г. № 1873 – р «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 г.»</p> <p>Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. №761 « О Гациональной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»</p> <p>Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ПП РФ от19.02.2001 г. № 196) п.24. Организация питания.</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.04.2012 г. № 06 – 731 №О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»</p>

	Локальные акты и приказы МБОУ СОШ с. Тимирязево, регулирующие организацию питания в ОУ.
Актуальность проекта	Одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников приобретает все более серьезное значение. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей. Одним из важнейших звеньев служит разработка меню школьных обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.
Цель проекта	Формирование правильного отношения к своему здоровью через употребление здоровой пищи и соблюдение правильного режима питания.
Задачи проекта	<p>Обеспечение полноценным и экологически чистым (безопасным) питанием школьников в соответствии с единым рационом питания, соответствующим потребностям детей и установленным нормам;</p> <p>повышение качества реализуемых в школе продуктов питания и эффективности организации и регулирования школьного питания;</p> <p>проведение постоянной пропаганды принципов здорового питания среди обучающихся и родителей и повышение профессионализма кадрового состава работников пищеблоков;</p> <p>обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <p>предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</p> <p>обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;</p> <p>организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</p>
Основные направления проекта	Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.

	<p>Работа с педагогическим коллективом и старшеклассниками.</p> <p>Рациональная организация питания в школе.</p> <p>Организация работы по улучшению материально-технической базы школы и пищеблоков.</p> <p>Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания, пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</p> <p>Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.</p>
<p>Методы реализации проекта</p>	<p>Анкетирование учащихся школы и родителей.</p> <p>Беседы с детьми о правильном питании.</p> <p>Консультации с родителями на темы здорового питания.</p> <p>Практические работы по приготовлению блюд.</p> <p>Мастер-класс по приготовлению блюд от повара профессионала.</p> <p>Открытые уроки для родителей.</p> <p>Классные часы, игровые мероприятия о здоровом образе жизни, правильном питании.</p> <p>Разработка памяток о здоровом питании.</p> <p>Конкурс блюд, стенгазет, фотографий, рисунков, буклетов, рецептов.</p> <p>Викторины, КВН.</p>
<p>Виды и формы деятельности участников проекта</p>	<p>Обсуждение проблемы, данных проведённых исследований и анкетирования, технологий достижения цели, плана действий, реализация намеченного плана и выполнение соответствующих мероприятий в рамках данного Проекта, анализ результатов и их соответствия поставленным целям и задачам, формулирование выводов и предложений, обработка информации, оформление работы, презентация проекта.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Переход системы школьного питания на новый качественный уровень.</p> <p>Обеспечение соответствия питания детей установленным нормам и стандартам.</p> <p>Обеспечение социальных гарантий – доступности и равных</p>

	<p>возможностей получения питания обучающимися.</p> <p>Повышение уровня профессиональной подготовки педагогических кадров, медицинских работников и сотрудников школьных пищеблоков по совершенствованию организации питания обучающихся.</p> <p>Обеспечение гарантированного качества и безопасности пищевых продуктов, используемых в питании.</p> <p>Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.</p>
<p>Система организации мониторинга и контроля за исполнением проекта</p>	<p>Рассмотрение вопросов организации школьного питания в рамках реализации данного проекта на совещаниях при директоре и заседаниях экспериментальной площадки по внедрению инноваций.</p> <p>Установление постоянного контроля за организацией питания детей в школьной столовой посредством назначения специально уполномоченного ответственного лица, работы бракеражной комиссии.</p> <p>Контроль со стороны родительской общественности, Управляющего совета, профкома и Совета старшеклассников.</p> <p>Информирование общественности о состоянии школьного питания через родительские собрания и сайт школы.</p>

Что такое «здоровое питание»?

В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Это вполне объяснимо, ведь рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, возобновляет энергетические затраты, необходимые для поддержания жизни и трудовой деятельности, реализует жизненные процессы организма. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека зависит от питания.



Неправильное питание, напротив, снижает защитные силы организма и может стать причиной многих заболеваний.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест».

Все теории питания пытаются решить одну проблему: поступление в организм в правильных пропорциях достаточного количества углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. Правильное питание основывается на соблюдении режима (оптимально четырехразовое питание с интервалом 4-5 часов между приемами пищи); соблюдении калорийности рациона (человеку в среднем необходимо 3

тыс. ккал); соотношении белков, жиров, углеводов (умственный труд – 1:0,8:3, физические нагрузки – 1:1:5, в среднем – 1:1:4); покрытии потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты).

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Культура питания является важнейшей составляющей частью человеческой жизни. Воспитывать культуру питания надо с детства, когда в организме закладываются основы обмена веществ, которые остаются на всю жизнь. Говоря о здоровом питании, следует вспомнить о традиционной кухне: о недорогих, но полезных кашах, овощах и фруктах. Изучая эту проблему, многие врачи, учёные создавали свои пирамиды питания, или как их ещё называют пищевые пирамиды.



Пирамида питания или пищевая пирамида – схематическое изображение принципов здорового питания. В ней содержится пять основных групп продуктов, которые необходимы нашему организму для хорошего самочувствия. Продукты, составляющие основание пирамиды – являются более полезными, они должны употребляться в пищу как можно чаще. Чем выше ярус, тем продукты менее полезны. Таким образом, продукты с верхнего яруса самые бесполезные для организма, а значит, их применение должно быть ограничено или совсем исключено.

Эта простая схема создана для того, чтобы каждый из нас мог питаться правильно и соответственно



поддерживать здоровье своего тела. С помощью пирамиды можно легко планировать блюда, рассчитывать порции и готовить полезную еду. Чтобы окончательно убедиться в простоте пирамиды, рассмотрим подробнее ее принцип. В основе питания – зерновые. Именно они составляют нижний ярус пирамиды, а значит, их применение должно составлять большую часть рациона.

Благодаря овощам и фруктам, расположенным на втором ярусе, мы можем в полной мере насытить организм полезными витаминами. Большую роль играют зеленые листовые овощи, в которых содержится много витаминов и плоды, насыщенные витамином С. Очень полезны фрукты, но их необходимо выбирать по сезонам

Третий ярус пирамиды здорового питания имеет список продуктов природного происхождения. Это яйца, птица, бобы, орехи, нежирное мясо (телятина, говядина), рыба. За счет них, организм обогащается белком, цинком, кальцием и железом. По соседству с ними находятся молочные продукты, которые также занимают третий уровень пирамиды. Это творог, йогурт, кефир. Также как и мясная группа, эти продукты насыщены белком, а также кальцием и витаминами В, D и А.

Вершину пирамиды венчают продукты, которым нужно отводить минимум места в своем рационе.



Если в рацион ребенка включать очень малое количество белковой пищи, у него могут возникнуть такие недуги, как замедление умственного развития, роста, изменения в печени и поджелудочной железе.

Питание школьника



Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Многие родители просто не знают, каким должен быть рацион питания в

семье.

Чтобы правильно кормить детей, считаясь с их индивидуальными потребностями, родители должны овладеть определенными знаниями и навыками в вопросах питания, которые помогут им правильно составлять рацион питания. Пища должна отвечать определенным требованиям, а именно: быть оптимальной по количеству, то есть соответствовать энергетическим затратам ребенка; быть полноценной по качеству, то есть содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), сбалансированные в наиболее благоприятных отношениях; быть разнообразной, то есть содержать различные продукты животного и растительного происхождения; хорошо усваиваться, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом; быть доброкачественной и безвредной.

Всякое нарушение питания как количественное, так еще в большей мере качественное отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в периоде наиболее интенсивного роста ребенка, который охватывает и школьный возраст. Пища в тот период является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма, т. е. белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должны быть в рационе в достаточном количестве и в определенных соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушению в развитии организма.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

При составлении меню обязательно должны учитываться потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания должен соблюдаться баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

Ученикам младшей школы в сутки нужно употреблять около 2,4 тысячи килокалорий;

В средней школе ребенок должен получать не менее 2,5 тыс. ккал;

Старшие школьники ограничиваются 2,5-2,8 тыс. ккал.

Что необходимо для полноценного питания школьников

Белки: Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок – наиболее важная часть пищи, не случайно его иначе называют протеином, производя это наименование от греческого глагола, означающего «занимать первое место». При недостатке его в пище у ребенка появляется слабость, вялость, наблюдается падение веса,

отставание в росте, снижается сопротивляемость к болезням, успеваемость и трудоспособность. Избыток белка в рационе школьника ведет к нарушению обменных процессов, снижению аппетита.

Мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами. Поэтому с раннего детства нужно приучать детей к овощным блюдам. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

В рационе ребёнка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты.

Завтрак

Завтрак школьника должен обеспечить его энергией почти на весь день. Полноценный завтрак должен состоять из каши, фруктов, молочных продуктов (сыр, творог, йогурт, молоко). Фрукты – источник витаминов и клетчатки. Каши обеспечат необходимый запас углеводов (энергии), а молочные продукты богаты кальцием, который детям просто необходим для роста. Идеальные напитки для завтрака – чай или какао.

Обед

Обед школьника должен состоять из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп или борщ), мясо, птица или рыба, гарнир, салат из овощей. Первое блюдо для ребенка стоит готовить на втором бульоне. Мясо или рыбу лучше отваривать, тушить, жарить в небольшом количестве масла. В качестве гарнира подойдут каши, макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель, тушеные овощи. После обеда можно предложить ребенку компот или кисель.

Основные правила здорового питания школьников

Пища должна быть разнообразной;

Ежедневно потреблять свежие овощи и фрукты;

Готовить блюда на пару, тушить, варить.

Желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве).

За столом дети во время обеда должны находиться не менее 25-30 минут, во время завтрака и ужина – не менее 20 минут, во время полдника – не менее 15 минут.

В промежутках между приемами пищи не следует есть сладости, печенье, булочки.

Очень важно обеспечить детей в школе горячими завтраками и обедами. Научно доказано, что школьники, получающие горячее питание в школе, имеют более высокую успеваемость и более низкую заболеваемость.

Необходимо поощрять и закреплять у школьников положительные предпочтения в питании, которые способны обеспечить ему здоровье, учить школьника следить за своим весом и потреблением тех продуктов и блюд, которые приводят к ожирению, следить, чтобы школьник не переходил на голодание, неполноценные диеты, если его вес превышает норму, объяснять, что это может принести несоизмеримо больший вред организму, чем избыточная масса тела и даже ожирение.

Дорожная карта проекта

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<i>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</i>			
1.1	Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	сентябрь	Администрация школы
1.2	Организация школьной комиссии по питанию	сентябрь	Администрация школы
1.3	Проведение мониторинга по	ежемесячно	Ответственный за питание

	охвату питанием учащихся		
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Опрос родителей по совершенствованию организации школьного питания.	Сентябрь, январь	Ответственный за питание
2.2	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Октябрь, апрель	Кл.руководители
2.3	Анкетирование обучающихся и родителей по культуре питания.	октябрь	Кл.руководители
3. Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию			
3.1	Проведение бесед, классных часов на темы: - «Режим питания. Правила поведения за столом»; - «Здоровое питание»; - «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»; - «Питание и здоровье»; - «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»; - «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья»; - «Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд».	В течение года	Классные руководители, учитель биологии и ОБЖ.
3.2	Конкурс «Дружный и здоровый класс».	В течение года	Кл.руководители
3.3	Освещение вопросов правильного питания на страницах школьных газет	В течение года	Кл.руководители
3.4	Оформление информационных стендов: - «Мы – здоровое поколение»; - «Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым»	В течение года	Кл.руководители
3.5	Выпуск информационно-агитационных листовок «А у меня сегодня на столе ...»	В течение года	Кл.руководители
3.6	Рекламная акция «Мы – за здоровую пищу!»	сентябрь	Кл.руководители
3.7	Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».	декабрь	Учитель технологии, классные руководители
3.8	Проведение фотовыставки «Как оформить стол».	март	Учитель технологии, классные руководители
3.9	Конкурс плакатов «Здоровое питание».	апрель	Кл. руководители
4. Работа с родителями.			
4.1	Индивидуальное консультирование родителей по	В течение года	Классные руководители

	вопросам организации школьного питания.		
4.2	Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов.	В течение года	Администрация школы, классные руководители
4.3	Круглый стол «Школьное питание. Каким ему быть?» для учителей, обучающихся, родителей и работников столовой.	октябрь	Администрация школы
4.4	Лекторий для родителей «Правильное питание - залог здоровья».	ноябрь	Администрация школы

Заключение

Здоровье детей и правила питания зависят друг от друга. А так как физиологические особенности детей школьного возраста характеризуются интенсивностью роста, напряженностью процессов обмена веществ, половым развитием, увеличением энергетических затрат и формированием высшей нервной деятельности, то питательные вещества, особенно их качественный состав важны растущему организму. Поэтому меню ребенка должно быть разнообразным и сбалансированным. По возможности, оно должно включать все продукты, которые ему необходимы, чтобы он получал все важные питательные вещества, витамины и минералы, так как школьники занимаются повышенной умственной и физической нагрузкой в сочетании учебных занятий в школе и вне её. Поэтому для воплощения этих затрат необходима организация правильного рационального питания школьников, как дома, так и в школе.

Неправильное питание приводит к плохому пищеварению, в результате которого возникает нехватка энергии, дефицит пищевых веществ (витаминов и минеральных веществ, белков, жиров, углеводов).

Питательные вещества влияют на все системы органов, часто дети любят вредные для организма продукты, что плохо сказывается на всем развитии ребенка.

Большое значение играет правильно подобранное горячее питание для здорового и активного образа жизни детей, школьники должны знать правила и законы питания, придерживаться их, и всегда будут здоровы.

Литература:

1. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.
2. Гоголан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007 г.
3. Пузакова Б. «Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.
4. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.
5. Интернет ресурсы: