«Здорова дитина-успішна Країна!»

Раціональне харчування учнів - одна з умов створення здоров'я – яка зберігає здорове середовище в загальноосвітніх закладах, сприяє зниженню негативних ефектів і наслідків функціонування системи освіти.
Недостатнє надходження поживних речовин в дитячому віці негативно позначається на показниках фізичного розвитку, захворюваності, успішності, сприяє прояву обмінних порушень і хронічної патології.

Школа являє собою життєво важливу середу, використовуючи яку можна впливати на процес правильного харчування і формувати у школярів вірні навички і стереотипи в даному питанні. У школі існують ефективні можливості, для проведення роботи з охорони здоров'я і здорового харчування. Саме шкільний вік є тим періодом, коли відбувається основний розвиток дитини і формується образ життя, включаючи і тип харчування. Організоване шкільне харчування регламентується санітарними правилами і нормами, і тому в значній мірі задовольняє принципам раціонального харчування. Недоліком в організації харчування школярів є складання меню з урахуванням не стільки фізіологічної потреби дітей в біологічно цінних речовинах, скільки з урахуванням вартості продуктів, хоча останнім часом дана практика долається. Хоча як і раніше існує суперечність між низькою ціною шкільного харчування і бажанням відповідності встановленим нормативам харчування дітей і підлітків. Багато учнів мають слабке уявлення про правильне харчування як складової частини здорового способу життя. Основні проблеми харчування школярів пов'язані з порушенням режиму харчування поза стінами школи, зловживанням чіпсами, фаст-фудами, сухариками, цукерками, шоколадними батончиками і т.д. Зазвичай це пов'язано з недостатньою поінформованістю і / або потуранням з боку батьків.

 ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

1. Організація і регулювання шкільного харчування, яке передбачає:

- розвиток механізмів координації і контролю в системі шкільного харчування;

- формування навичок здорового харчування в учнів і їх батьків, організація навчальних семінарів з питань організації харчування для батьків;

- забезпечення доступності, безпеки та ефективності шкільного харчування;

- надання соціальної підтримки окремим категоріям учнів.

1. Зміцнення матеріально-технічної бази шкільної їдальні передбачає:

- введення системи експлуатації нового обладнання для шкільного харчування;

- відпрацювання системи формування культури харчування.

1. Підвищення кваліфікації персоналу передбачає:

- підвищення професійного рівня фахівців в області шкільного харчування через систему підвищення кваліфікації.

ЦІЛІ, ЗАВДАННЯ І ТЕРМІНИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

1. Забезпечення здорового харчування школярів з метою збереження і зміцнення їхнього здоров'я, профілактика захворювань. Розвиток культури харчування, особливо раціонального і збалансованого: збільшення асортименту страв, корисних для здоров’я школярів, вітамінізацію третіх страв, поставку якісних продуктів, контроль за якістю харчування учнів, підвищення впливу батьків на дітей про важливість здорового харчування вдома і в школі.
2. Вивчення функцій харчування і формування певних знань про організацію раціонального харчування учнів:

- адекватна енергетична цінність раціону, відповідна енерговитратами дитини

- збалансованість раціону по всьому замінним і незамінним харчовим факторам

- максимальна різноманітність раціону, що є основною умовою забезпечення його збалансованості оптимальний режим харчування.

- адекватна технологічна і кулінарна обробка продуктів і страв, що забезпечує їх високі смакові властивості і збереження вихідної харчової цінності

- облік індивідуальних особливостей дітей (хронічні патології)

- забезпечення безпеки харчування, включаючи дотримання всіх санітарних вимог до стану харчоблоку, яке поставляється продуктам харчування, їх транспортування, зберігання, приготування і роздачі страв.

1. Вдосконалювати систему нормативно-правового регулювання організації харчування школярів в Україні на рівні розвинених країн.
2. Приведення матеріально-технічної бази шкільної їдальні, що забезпечує процес шкільного харчування у відповідність з сучасними розробками, технологіями і нормами Держсанепідемслужби України. Укладення договору з комбінатом шкільного харчування щодо забезпечення здорового та якісного харчування школярів.
3. Законодавчий супровід програми. Організація освітньо-роз'яснювальної роботи зі школярами та батьками з питань здорового харчування.
4. Контроль якості харчування адміністрацією та представниками батьківської громадськості.

Здорове (раціональне) харчування - одна з головних складових здорового способу життя, один з основних чинників продовження періоду активної життєдіяльності організму.

В даний час відбувається значна зміна ставлення людей, в першу чергу соціально активних верств населення, до власного здоров'я: зникають старі уявлення про те, що здоров'я нічого не варто, витрати на нього не дають ніякої віддачі і їм можна знехтувати.

Стає все більш зрозумілим, що саме здоров'я - найцінніше надбання людини, так як визначає його працездатність в сучасному суспільстві і, відповідно, рівень життя і добробуту. Харчування сучасної людини стає основним фактором ризику розвитку багатьох захворювань шлунково-кишкового тракту, ендокринної системи, серцево-судинної системи і онкологічних процесів. В організмі людини немає органу або системи, від характеру харчування якого не залежали б його нормальне функціонування і працездатність.

Правильне харчування відіграє величезну роль на кожному етапі розвитку організму Фізіологічний сенс харчування: чим більший вибір поживних і вітамінних страв, тим більш повноцінне забезпечення організму.

У ПРОГРАМІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ: Медичний працівник, батьківський комітет, адміністрація школи, педагогічний колектив, соціальний дієтолог.

СТРАТЕГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ:

1 етап Базовий - 2018-2019 рік:

- аналіз нинішнього стану;

- планування реалізації основних напрямків програми;

- створення умов реалізації програми;

- початок реалізації програми.

2 етап Основний -2019 - 2020 року:

- поетапна реалізація програми відповідно до цілей і завдань;

- проміжний моніторинг результатів;

- коригування планів відповідно до цілей і завдань і проміжними результатами.

3 етап Заключний - 2021 рік:

- завершення реалізації програми;

- моніторинг результатів;

- аналіз результатів.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ

Організаційно-аналітична робота, інформаційне забезпечення.

1. Організаційна нарада - порядок прийому учнями сніданків і обідів; графік чергувань і обов'язки чергового вчителя і учнів в їдальні.

2. Засідання класних керівників 1 - 9-х класів з питань:

- охоплення учнів гарячим харчуванням

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог;

- профілактика інфекційних захворювань

3. Організація роботи шкільної комісії з харчування (учні, педагоги, батьки, дієтолог)

4. Здійснення щоденного контролю за роботою їдальні, буфету, проведення цільових тематичних перевірок

Методичне забезпечення.

1. Організація консультацій для класних керівників 1-4, 5-7, 8-9 класів;

- культура поведінки учнів під час прийому їжі;

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог;

- організація гарячого харчування - запорука збереження здоров'я.

Узагальнення та поширення позитивного досвіду з питань організації і розвитку шкільного харчування, впровадження нових форм обслуговування учнів на прикладі шкіл розвинених країн.

Робота по вихованню культури харчування серед учнів.

1. Проведення класних годин по дієтології за темами:

- актуальність правильного харчування

- основні принципи харчування: функції білків, жирів та вуглеводів для організму

- функції води в організмі та її властивості

- харчова піраміда та режими харчування

- важливість перекусів

- правильне харчування та спорт і т. д.

2. Конкурс дослідницьких проектів учнів 5 - 8 класів «Про смачну і здорову їжу».

3. Бесіди з учнями 8 - 11 кл. «Бережіть своє життя»

4. Конкурс на кращий сценарій 5-8 кл. «День іменинника»

5. Проведення вітамінної ярмарки 1-4 класи

6. Анкетування учнів «Твоє шкільне харчування»?

9. Анкетування батьків «Ваші пропозиції на рік з розвитку шкільного харчування»

10. Цикл бесід та семінарів в ігровій формі «Азбука здорового харчування»

Робота по вихованню культури харчування серед батьків учнів

1. Проведення батьківських зборів за темами: - спільна робота сім'ї і школи по формуванню здорового способу життя вдома. Харчування учнів: - профілактика шлунково-кишкових захворювань і інфекційних, простудних захворювань. Підсумки медичних оглядів учнів.

2. Індивідуальні консультації з дієтологм «Як годувати дітей, які потребують дієтхарчування»

3. Батьківський лекторій «Здоров'я вашої сім'ї»

4. Зустріч з батьками «Особиста гігієна дитини»

5. Прведення хвилі осіннього та веснянного ФЛЕШМОБА «Здоровий спосіб життя – це» дітей разом з батьками та педагогами.

Організація роботи щодо поліпшення матеріально-технічної бази їдальні, розширенню сфери послуг для учнів та батьків:

1. Продовження естетичного формування залу їдальні

2. Розробка нових здорових страв, виробів, їх впровадження в систему шкільного харчування

 ПЛАН РОБОТИ В РАМКАХ РІШЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ:

Створюється щорічно відповідно до напрямів діяльності)

1. Напрямки діяльності в системі виховної роботи та роботи класних керівників
2. Використовувати роботи учнів з питань зміцнення здоров'я, організації правильного харчування.
3. Вести пропаганду здорового харчування на батьківських зборах. Проводити загальношкільні батьківські збори, розробити тематику бесід для дітей та батьків "Правильне харчування - невід'ємна частина збереження і зміцнення здоров'я".
4. Проводити презентації класних зборів на тему "Раціональне харчування" в школі.

Щомісяця висвітлювати питання обов’язкових гарячих обідів, охорони здоров'я, активного способу життя на класних годинах і батьківських зборах.

1. Пропаганда здорового способу життя (проведення ігор, флешмобів, конкурсів, лекцій, семінарів в ігровій формі) з гаслом "Правильне харчування - невід'ємна частина збереження і зміцнення здоров'я".
2. Створити систему поетапного формування компетентностей учнів з питань здорового харчування, ведення пришкільного курсу «Школа правильного харчування» (платний, по бажанню учнів)

Очікувані КІНЦЕВІ РЕЗУЛЬТАТИ.

Виконання Програми "Правильне харчування" дозволить школі досягти наступних результатів:

1. Забезпечити учнів необхідними харчовими речовинами, якісним і кількісним складом раціону харчування і асортиментом продуктів, використовуваних в харчуванні;

2. Розвинути механізми координації та контролю в системі шкільного та позашкільного харчування;

3. Сформувати навички здорового харчування в учнів і їх батьків;

4. Організувати роботу навчальних семінарів з питань організації харчування;

5. Організувати правильне, збалансоване харчування дітей і підлітків з урахуванням їх вікових особливостей;

6. Надавати соціальну підтримку окремим категоріям учнів;

7. Зміцнити матеріально-технічну базу шкільної їдальні. Оснастити відсутньою технологічним обладнанням шкільний харчоблок;

8. Збільшити кількість дітей, що харчуються в шкільній їдальні до 100%;

9. Покращити якість харчування школярів і забезпечити його безпеку;

10.В перспективі організація раціонального харчування школярів може дозволити досягти наступних основних цілей:

- зростання навчального потенціалу дітей та підлітків;

- поліпшення стану здоров'я школярів, зменшення випадків ожиріння, дистрофії та інших захворювань, пов'язаних з харчуванням, а в перспективі - поліпшення репродуктивного здоров'я;

- зниження ризику розвитку серцево-судинних, ендокринних, шлунково-кишкових захворювань, а також раку в період навчання в школі і протягом подальшого життя; • поліпшення успішності школярів; • підвищення їх загального культурного рівня. Склавши і реалізувавши програму санітарної освіти в галузі раціонального харчування, можна запобігти нераціональність дієтологічних звичок школярів, що приводить до розвитку ряду захворювань.

РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ Джерелами фінансування Програми є кошти районного бюджету та позабюджетних джерел (батьків, спонсорів).