

Утвержден

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

*02.09.2024*

директор «МАОУ СОШ № 164»

Е.Б. Чурикова



## **КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН**

**по улучшению организации питания обучающихся**

**«МАОУ СОШ № 164»**

**в 2024-2025 учебном году**

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН

Комплексный план по улучшению организации питания обучающихся «МАОУ СОШ № 164 с углубленным изучением отдельных предметов» (далее – План) **создан в целях** развития эффективной системы организации питания обучающихся «МАОУ СОШ № 164 » (далее – Школа), направленной на сохранение здоровья и улучшение качества питания обучающихся.

### **Задачи Плана:**

- 1) реализация права учащихся на питание, оказание социальной поддержки учащимся;
- 2) сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, обучающихся в школе;
- 3) снижение роста распространенности алиментарно-зависимых заболеваний в среде обучающихся школы;
- 4) обеспечение качественного и сбалансированного школьного питания;
- 5) внедрение разнообразных форм организации питания;
- 6) развитие и укрепление материально-технической базы пищеблока школы;
- 7) формирование у школьников знаний о здоровом питании и навыков здорового образа жизни;
- 8) пропаганда здорового питания в среде всех участников образовательных отношений.

### **Ожидаемые результаты:**

- обеспечение обучающихся школы полноценным горячим питанием в соответствии с требованием СанПиН;
- снижение роста количества детей и подростков, страдающих алиментарно-зависимыми заболеваниями;
- увеличение охвата горячим питанием учащихся школы до 90%;
- усовершенствование материально – технической базы пищеблока и оборудования обеденных залов;
- удовлетворенность обучающихся и сотрудников школы качеством питания в школьной столовой.

### **Критерии оценивания:**

- 1) охват полноценным горячим питанием (в %) от общего количества детей и подростков, обучающихся в школе;
- 2) процент оснащения современным специализированным технологическим оборудованием;
- 3) проведение ежегодных ремонтных работ в полном объеме.
- 4) доля распространенности алиментарно-зависимых заболеваний и заболеваний органов пищеварения в школе как следствие улучшения качества питания (в %) от общего количества учащихся;
- 5) процент охвата школьников мероприятиями по пропаганде здорового питания и формирования чувства ответственности за своё здоровье.

Рациональное, сбалансированное по своему составу питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствующих профилактике целого ряда заболеваний, повышению сопротивляемости организма инфекциям, работоспособности и успеваемости в школе, полноценному физическому и умственному развитию, создающих условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Особенно важно обеспечить рациональное питание для растущего организма ребенка, поскольку нехватка того или иного элемента питания в детском возрасте может повлечь за собой нарушение развития как умственного, так и физического, устранить которое в последующие годы будет очень сложно или даже невозможно.

С учетом того, что в детском саду ребенок проводит в течение дня длительный отрезок времени, получает завтрак, второй завтрак, обед и полдник, то питание ребенка в саду уже составляет как минимум 75% от суточного рациона. Таким образом, только на 1/4 питание ребенка, посещающего детский сад, зависит от компетентности в вопросах организации питания родителей и их возможностей, и 3/4 - это доля ответственности за правильную организацию питания, которая возлагается на образовательную организацию - детский сад. В школе 25- 30 % (горячий завтрак или обед) от суточного рациона ребенок получает в образовательной организации, а 70-75% (при одноразовом горячем питании в школе) - дома. Становится понятно, что очень важно не только накормить детей в школе, но и научить и детей, и родителей, как должен питаться ребенок, с какой регулярностью, через какие временные

промежутки, и что должно обязательно присутствовать в определенной пропорции в его рационе.

Рациональное, сбалансированное питание обеспечивает:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма, равновесие поступления и расходования основных пищевых веществ в связи с дополнительными потребностями организма, связанных с его ростом и развитием;
- сохранение здоровья, хорошее самочувствие, максимальную продолжительность жизни, преодоление трудных для организма ситуаций, связанных с воздействием стрессовых факторов, инфекций и экстремальных условий;
- обеспечение учащихся энергией, необходимой для поддержания здоровья и устойчивости к неблагоприятным внешним факторам;
- эффективность обучения;
- профилактику переутомления;
- формирование принципов здорового питания, обеспечение положительных эмоций от приема пищи.

Желаемые эффекты формирования культуры питания:

- развивающий - выражается в активизации познавательной деятельности школьников в вопросах здорового питания;
- оздоровительный - наблюдается в части соблюдения школьниками режима дня, организации рационального питания, профилактики вредных привычек и различных заболеваний;
- социальный - включает в себя активное вовлечение в работу родителей; эстетика питания, организация правильного питания в семье.

**Существующие проблемы организации детского питания:**

- высокий уровень распространенности «вредных» привычек в питании школьников;
- изменение качества питания населения с появлением новых продуктов «быстрого приготовления», что влечет за собой увеличение уровня анемий, заболеваний пищеварительной системы, ожирения, в том числе в среде школьников;
- рост потребления высококалорийных продуктов с высоким содержанием

жира, соли и сахаров, но с пониженным содержанием витаминов, минеральных веществ и других питательных микроэлементов;

– недостаточная грамотность в области «здорового» питания всех участников образовательных отношений (детей и подростков, родителей, педагогов, иных работников, в первую очередь - работников пищеблоков);

– несовершенные инфраструктура и материально-техническое состояние объектов организации питания;

– необходимость организованного (с соблюдением закона) привлечения родительских средств.

Для решения всех вышеперечисленных проблем, в целях создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания и поиска новых форм организации горячего питания были разработаны мероприятия данного Комплексного плана.