**МБОУ СОШ им. П. А. Столыпина**

**Никольского района Пензенской области**

**2020 г**

**с. Столыпино**

**«Правильно питаться**

**– всегда модно»**

***Проект по здоровому питанию***

Руководитель проекта:

**Арбекова Татьяна Александровна,**

**учитель химии и биологии**

1.Паспорт проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | **«Правильно питаться – всегда модно»** |
| Цитата проекта | "Какова пища – таков и ум, каков ум – таковы и мысли, каковы мысли – таково и поведение, каково поведение – такова и судьба".  /Шри Сатья Саи Баба/ |
| Общая характеристика проекта | Тип проекта: исследовательский, практико-ориентированный.  Продолжительность проекта (срок реализации) – 1 год.  Где может применяться – сельская школа. |
| Исследуемая проблема | Обеспечение полноценного, здорового питания школьников |
| Продукт проекта | Правильно составленный сбалансированный рацион, в который входят полезные и экологически чистые продукты питания |
| Основание для разработки проекта | 1. «СанПиН» 2.4. 2.2821-10 от 29.12.2010 г. 2. Конвенция о правах ребенка. 3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». 4. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ. 5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования». |
| Заказчик проекта | Администрация МБОУ СОШ им. П. А. Столыпина |
| Разработчик проекта | Арбекова Татьяна Александровна, учитель химии и биологии |
| Участники проекта | Администрация, персонал и учащиеся сельской школы |
| Цель проекта | Сформировать правильное представление о здоровом питании через употребление здоровой пищи и научить школьников самостоятельно составлять сбалансированный рацион |
| Задачи проекта | * обеспечение полноценным и экологически чистым (безопасным) питанием школьников в соответствии с единым рационом питания, соответствующим потребностям детей и установленным нормам; * повышение качества реализуемых в школе продуктов питания и эффективности организации и регулирования школьного питания; * проведение постоянной пропаганды принципов здорового питания среди обучающихся и родителей и повышение профессионализма кадрового состава работников пищеблоков; * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания; * организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| Основные направления | 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы. 2. Работа с педагогическим коллективом и старшеклассниками. 3. Рациональная организация питания в школе. 4. Организация работы по улучшению материально-технической базы школы и пищеблоков. 5. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания, пропаганда принципов здорового и полноценного питания. |
| Этапы реализации | **1 этап:** **аналитический** (сбор, обработка полученной информации в соответствии с выбранной методикой и последующий анализ полученных результатов)  **2 этап: планирование работы** (определение объема и сроков выполнения работ для участников проекта)  **3 этап: практический** (подготовка материально-технических средств и реализация плана)  **4 этап: обобщение результатов** (выводы, предложения, итоги);  **презентация проекта** |
| Содержание проекта | 1. Паспорт Проекта 2. Актуальность проекта 3. Характеристика проекта:   3.1. Цель и задачи;  3.3. Этапы реализации;  3.4. Направления деятельности;   1. Ожидаемые результаты:   5.1. План реализации Проекта;  5.2. Контроль за организацией питания и реализацией произведённой продукции;  5.3. Основные мероприятия по пропаганде здорового питания |
| Виды и формы деятельности участников проекта | 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. |
| Перспективы развития проекта | Разработка рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни |
| Ресурсы | 1. кадровые – администрация, персонал, старшеклассники 2. материально-техническая база школы (техника, площади и т.д.) |
| Ожидаемые результаты | Возможность ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать полезные;  Развитие способности оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. |
| Система организации мониторинга и контроля за исполнением проекта | 1. Рассмотрение вопросов организации школьного питания в рамках реализации данного проекта 2. Установление постоянного контроля за организацией питания детей в школьной столовой посредством назначения специально уполномоченного ответственного лица, работы бракеражной комиссии. 3. Контроль со стороны родительской общественности, Управляющего совета, профкома и Совета старшеклассников. 4. Информирование общественности о состоянии школьного питания через родительские собрания и сайт школы. |

**Проект МБОУ СОШ им. П. А. Столыпина по здоровому питанию**

**«Правильно питаться – всегда модно»**

**2.Актуальность проекта**

Правильное питание оказывает огромное влияние на здоровье детей и подростков, способствует нормальному протеканию процессов роста и развития, обмена веществ, укреплению иммунитета, помогает справляться с умственной и физической нагрузкой. Следование принципам здорового питания служит хорошей профилактикой множества заболеваний. Народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Грамотный подход человека к выбору пищи и составлению рациона необходимо формировать уже в школьном возрасте. От этого зависит здоровье конкретного человека, здоровье будущих поколений и здоровье нации.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. На решение вопросов организации питания школьников и направлен данный проект. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование безопасных и высококачественных продуктов, позволяющих при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Приоритетность задач охраны и укрепления здоровья ребенка обуславливает насущность принципиальных изменений и в организации жизни школы как одного из ведущих социальных институтов, обеспечивающих формирование у подрастающего поколения ценностных установок по отношению к собственному здоровью.

**3.Характеристика проекта**

Цель проекта – Сформировать правильное представление о здоровом питании через употребление здоровой пищи и научить составлять сбалансированный рацион

Задачи проекта:

* обеспечение полноценным и экологически чистым (безопасным) питанием школьников в соответствии с единым рационом питания, соответствующим потребностям детей и установленным нормам;
* повышение качества реализуемых в школе продуктов питания и эффективности организации и регулирования школьного питания;
* проведение постоянной пропаганды принципов здорового питания среди обучающихся и родителей и повышение профессионализма кадрового состава работников пищеблоков;
* обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

**Этапы реализации проекта**

1 этап – аналитический (сентябрь –ноябрь 2020)

* Изучение проблемы;
* Анализ результатов исследований;
* Поиск информации по проекту;
* Постановка целей и задач;
* Анализ возможностей решения поставленных задач.

2 этап – подготовительный (декабрь 2020 – февраль 2021)

* Корректировка целей и задач проекта;
* Выработка стратегии решения каждой задачи;
* Составление плана работы (определение объёма и сроков выполнения работ);
* Проведение консультаций.

3 этап - практический (март 2021 – сентябрь 2021)

* Реализация плана (подготовка площадей, посадка, выращивание, уход, уборка и закладка на хранение заготовленной плодовоовощной продукции);
* Пропаганда необходимости правильного питания как одного из компонентов здорового образа жизни.

4 этап - Обработка собранных материалов (октябрь2021 – декабрь 2021)

* Систематизация и анализ проделанной работы;
* Реализация заготовленной продукции школьной столовой;
* Создание материалов для представления результатов;
* Сопоставление полученных результатов с поставленными целями и задачами;
* Выводы, предложения, подведение итогов.

**Направления деятельности проекта:**

* Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации проекта;
* Работа с коллективом школы;
* Рациональная организация питания в школе;
* Организация работы по улучшению материально-технической базы;
* Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания, составление рациона.

**4. Принципы оптимального питания**

**1.Соблюдение энергетического баланса**.

Количество энергии, поступающее в организм с пищей, должно соответствовать энерготратам организма в течение суток. Энерготраты организма = энергия, затрачиваемая на основной обмен + энергия, затрачиваемая на специфическое динамическое действие пищи + энергия, затрачиваемая на выполнение каких-либо видов деятельности.

Основной обмен A — энергия, которую организм тратит на поддержание процессов жизнедеятельности в состоянии покоя: минимальный обмен веществ, поддержание температуры тела, обеспечение процессов дыхания, сердцебиения, поддержание минимального тонуса мышц и т. д. Энергия, затрачиваемая на специфическое динамическое действие пищи, A — это энергия, которую организм затрачивает на переваривание пищи. Она составляет 10—15 % от основного обмена. Энергию, затрачиваемую организмом на выполнение определённых видов деятельности — учёбу, домашнюю работу, занятия спортом и т. д., — можно определить при помощи специальных таблиц.

**2. Сбалансированность пищевого рациона.** Необходимо соблюдать баланс между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами (клетчат кой). В соответствии с нормами СанПиН 2.4.5.2409-08 в суточном рационе оптимальное соотношение пищевых веществ (белков : жиров : углеводов) должно составлять 1:1:4, или в процентном соотношении от калорийности 10—15, 30—32 и 55—60 % соответственно.

**3. Разнообразие пищевого рациона**. Рацион должен включать в себя: как животные (мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты), так и растительные (бобовые, орехи) белки; как животные (молочные продукты, рыба), так и растительные (растительные масла) жиры; как сложные (крупы), так и простые углеводы (фрукты); пищевые волокна, микронутриенты (овощи, фрукты и пр.).

**4. Ограничение животных жиров и продуктов с высоким гликемическим индексом** (ГИ). С целью профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом (атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и др.), следует ограничить в рационе питания: продукты животного происхождения, богатые жирами: жирные сорта мяса и птицы, субпродукты и т. д.; продукты с высоким ГИ: хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия, сахар, мороженое, манную крупу, продукты фастфуда и пр. Гликемическим индексом называют способность углеводов пищи повышать уровень глюкозы в крови. После приёма продуктов питания, имеющих высокий ГИ, наблюдается быстрое повышение уровня глюкозы в крови. Организм человека реагирует на это выбросом в кровь гормона поджелудочной железы— инсулина, который призван снизить высокий уровень глюкозы до оптимального уровня. Однако высокий уровень инсулина способствует жироотложению. При постоянном злоупотреблении продуктами питания, имеющими высокий ГИ, существенно возрастает риск развития ожирения, особенно в условиях гиподинамии (недостаток двигательной активности)

**5. Соблюдение режима питания**. Принимать пищу желательно в одно и то же время. Это является необходимым условием для оптимальной готовности организма к её перевариванию и всасыванию. Доказано, что наиболее полезен такой режим, когда за завтрак и обед человек получает более 2/3 от общего количества суточных калорий, а за ужин — менее 1/3.

**6. Рекомендуется придерживаться 4 — 5 - разового питания в течение дня, не допуская переедания.** Таким образом, удастся избежать как больших временных перерывов между приёмами пищи, способствующих возникновению сильного чувства голода, так и перенапряжения функции желудочно-кишечного тракта, возникающего при редком, но обильном питании.

**7. Учёт двигательной активности**. Занятия физической культурой, спортом сопровождаются повышенными затратами энергии и потоотделением, что диктует особый подход к выстраиванию рациона питания и гидратации организма.

**8. Правильная кулинарная обработка пищи** предполагает такие способы приготовления продуктов, как варка, приготовление на пару, тушение и запекание. Не допускается жарение и копчение. Продукты и блюда должны быть привлекательны на вид, обладать приятным запахом и вкусовыми качествами. Всё это пробуждает здоровый аппетит, а он, в свою очередь, способствует оптимальному процессу переваривания и всасывания питательных веществ. СанПиН 2.4.5.2409-08 для общеобразовательных учреждений предлагает следующий вариант рациона питания:

* Завтрак: закуска, горячее блюдо, горячий напиток, рекомендованы овощи/фрукты.
* Обед: закуска (салат из свежих овощей и зелени), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса/птицы/рыбы) и сладкое блюдо. В качестве закуски допускается также использование овощей (гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.
* Полдник: напиток (молоко/кисломолочные продукты/кисели/соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.
* Ужин: овощное/творожное блюдо или каша, основное второе блюдо (мясо/рыба/птица), напиток (чай/сок/кисель).
* Второй ужин: фрукты или кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема.

**Под запретом**:

* мясо, птица, рыба, не прошедшие ветеринарный контроль;
* овощи и фрукты с признаками порчи;
* все продукты с истекшими сроками годности и недоброкачественные продукты;
* молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;
* крупа, мука, сухофрукты, загрязнённые различными примесями или заражённые амбарными вредителями.

**5.Практический план реализации проекта**

Примечание: УПБ – ученическая производственная БРИГАДА, ЛПХ – личные подсобные хозяйства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование работ** | **Сроки** | **Ответственный** | **Примечания** |
| **Подготовительные работы** | | | | |
| 1 | Определение и расстановка кадров, конкретное планирование работы | январь | Директор школы |  |
| 2 | Профилактический ремонт и подготовка техники, инвентаря, овощехранилища | февраль | Завхоз |  |
| 3 | Приобретение ГСМ, семян, средств борьбы с вредителями | март | Завхоз |  |
| **Направление – Картофелеводство** | | | | |
| 1 | Завоз удобрения на посадочные площади (по возможности) | февраль-март | Директор школы | помощь ЛПХ |
| 2 | Отбор семян картофеля для посадки (0,5 т) | апрель | Завхоз |  |
| 3 | Вспашка производственного поля 0,5 га, культивирование, нарезка борозд | кон. апр. –нач.мая | Завхоз |  |
| 4 | Посадка картофеля | начало мая | УПБ |  |
| 5 | 1-я прополка | конец мая | УПБ | техперсонал |
| 6 | 2-я прополка | июнь | УПБ | техперсонал |
| 7 | Обработка от колорадского жука | июнь-июль | Завхоз |  |
| 8 | Окучивание | июль | Завхоз |  |
| 9 | Распашка борозд | сентябрь | Завхоз |  |
| 10 | Сбор урожая картофеля | сентябрь | Администрация школы | привлечение учащихся |
| 11 | Закладка на хранение | октябрь | Завхоз | привлечение техперсонала |
| **Направление – Овощеводство** | | | | |
| 1 | Посев рассады | март | Учитель биологии, технологии |  |
| 2 | Распашка, культивирование участка 0,3 га | апрель | Завхоз |  |
| 3 | Разбивка и планирование отделов, подготовка грядок | кон. апр. –нач.мая | УПБ, учитель биологии, технологии | организация субботника |
| 4 | Посадка семян и высадка рассады | май | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 5 | Контроль за всхожестью | май-июнь | Учитель биологии | летняя практика |
| 6 | Организация полива | июнь-июль | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 7 | Прополка овощных культур | июнь-июль | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 8 | Сбор урожая овощей | август | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 9 | Очистка участка от сухостоя | сентябрь | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 10 | Закладка овощей на хранение | октябрь | Завхоз | привлечение техперсонала |
| **Направление – Пропаганда здорового питания**  **как одной из составляющих здорового образа жизни** | | | | |
| 1 | Заседание педагогического совета по теме «Роль классного руководителя, воспитателя в организации школьного питания» | сентябрь | Администрация школы |  |
| 2 | Анкетирование учащихся и родителей, мониторинг, тестирование по организации школьного питания, работы столовых, качества приготовления пищи, учет особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья | сентябрь | Классные руководители |  |
| 3 | Проведение классных часов «Здоровое питание школьника», «Азбука здорового питания», «Правила гигиены питания», «Пища для мозга», «Рациональное питание», «Лечебные свойства продуктов питания», «Правильное питание - путь к знаниям» и т. д. | в течение года | Классные руководители |  |
| 4 | Участие в интернет-конкурсах («Разговор о правильном питании» и др.) | в течение года | Классные руководители |  |
| 5 | Мониторинг заболеваемости, связанной с органами пищеварения | в течение года | Медсестра |  |
| 6 | Конкурс рисунков и плакатов по пропаганде здорового питания среди обучающихся | октябрь | Учитель ИЗО |  |
| 7 | Оформление информационных стендов по пропаганде здорового питания | ноябрь | Учитель биологии - информатики |  |
| 8 | Неделя «Правильное питание в школе и дома» (беседы, встречи, конкурсы, выставки литературы о правильном питании и т. д.) | ноябрь | Учитель биологии |  |
| 9 | Конкурс сочинений «От здоровой пищи к здоровой нации» октябрь Учителя русского языка | ноябрь | Учитель русского языка |  |
| 10 | Разработка правильного рациона питания | ноябрь | Учитель биологии |  |
| 11 | Круглый стол классных родительских комитетов «Как питаются наши дети» | ноябрь | Замдиректора по ВР |  |
| 12 | Подбор методической копилки для классных руководителей по пропаганде здорового питания | декабрь | Замдиректора по ВР |  |
| 13 | Разработка методических рекомендаций для родителей по пропаганде здорового питания | декабрь | Замдиректора по ВР |  |
| **Дополнительные направления – цветоводство, лесоводство.** | | | | |
| 1 | Сбор семян цветов, древесных культур | август-октябрь | Учитель технологии | привлечение учащихся |
| 2 | Вскопка отделов однолетних видов и питомника | апрель | Учитель технологии | привлечение учащихся |
| 3 | Посев (посадка) семян (рассады) | май | Учитель технологии | привлечение учащихся |
| 4 | Контроль за всхожестью | май | Учитель технологии | привлечение учащихся |
| 5 | Полив | регулярно | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 6 | Прополка и рыхление | регулярно | Руководитель УПБ | работа УПБ |
| 7 | Выкапывание и закладка на хранение клубневых и луковичных видов | октябрь | Учитель технологии | привлечение учащихся |
| 8 | Высадка саженцев (взрослых сеянцев) | октябрь | Учитель технологии | привлечение учащихся |
| 9 | Утепление многолетников | ноябрь | Учитель технологии | привлечение учащихся |

**6.Ожидаемые результаты**

Реализация проекта позволит добиться результатов в социальной области, а также улучшить отношение к вопросу питания детей в школьной столовой.

К ожидаемым социальным эффектам можно отнести:

* повышение уровня здоровья обучающихся благодаря научно обоснованному рациону питания, сформированному с учетом индивидуальных особенностей детей;
* улучшение качества питания за счет использования экологически чистого сырья, современных технологий производства, соответствующего хранения пищевой продукции;
* трудовое воспитание школьников и подготовка их к самостоятельной жизни;
* развитие трудовых навыков, способности ценить свой труд и труд другого человека;

Кроме того, реализация данного проекта позволит обеспечить:

* питание детей, соответствующее возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* гарантированное качество и безопасность пищевых продуктов, используемых в питании;
* отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* высокий уровень культуры приема пищи школьниками.

Принципы реализации проекта:

* демократизация отношений (открытость и сотрудничество, общение и обмен идеями);
* добровольчество (поиск и реализация возможностей для улучшения качества жизни).

**Список литературы:**

1. Куракин, М.С. Оценка организации питания учащихся в школьных столовых Кемерово/ М.С. Куракин, Н.С. Амбурцева, С.А. Максимов, С.Ф. Зинчук. - Вопросы детской диетологии, 2007. – т. 5, № 6. – С. 34-37.

2. Экспертное заключение по итогам научно-практического конгресса «Здоровое питание – здоровая нация», ГУ НИИ питания РАМН, Москва, 2008 г. – 37 с.

3. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2010 году: Государственный доклад. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2011. - 431 с.

**цоры**

1. <http://pitanie2007.ru>
2. <http://www.бинфос.рф/portfolio/112-pravpit-nestle>