

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Двинская средняя общеобразовательная школа № 28

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического

совета школы № 2

от « 07 » апреля 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы: Т.Н.Барсукова/  
МКОУ  
СОШ № 28

Приказ № 45-А

от « 26 » апреля 2016 г.

**ПРОГРАММА КУРСА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"**  
**"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"**

с. Трошково

## **1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе методических рекомендаций по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся (Приложение к письму Мин Н УР от 10.01.2014 №01-25/0026).

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации от 25 октября 2010 г. №1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года», которым предусмотрен комплекс мероприятий, и по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета.

В современных условиях одной из первостепенных социальных задач общества, как показателя уровня жизни на земле является здоровье человека. А одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура здоровья, которая закладывается в семье, обществе. Гармоничная в физическом и в духовном отношении жизнь человека, невозможна без организации правильного питания. В условиях нервно-психических перегрузок, высокой интенсификации умственного и интеллектуального труда, неблагоприятной экологической ситуации, сниженного социально- экономического статуса большинства населения — трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания. Рациональное питание, становится экономически выгодным, сохраняя не только состояние здоровья, но и играет значительную роль в предупреждении заболеваний, сохранения генофонда нации.

В жизни человека есть несколько периодов, в которых играет большую роль правильное питание. Это возраст ребёнка от 0 до 3 лет, дошкольный и школьный период, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание детей в школе не только его личное, но и общественное дело. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебной деятельности.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться в образовательных организациях.

Таким образом, культура здорового питания – это совокупность компетенций, которые целесообразно приобрести школьнику для выработки привычки к здоровому питанию. Желательно, чтобы эта привычка сохранилась и во взрослой жизни, возможно, с определенными коррективами.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Реализация данной программы, прежде всего, выполняет требования ФГОС начального, основного и среднего общего образования.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя четыре модуля:

1. Для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование;
2. Для обучающихся 5-9 классов, основное общее образование;
3. Для обучающихся 10-11 классов, среднее общее образование.
4. Для родителей обучающихся

### **Цель программы:**

- формирование понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояние здоровья от здорового питания;

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья питания как здорового образа жизни, повышение мотивации к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентация учащихся на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье ребенка, подростка.

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, убеждение в важности соблюдения режима питания.

- заложить стремление к познанию о структуре продуктов питания и, полезных продуктах;

- расширение и закрепление знаний о правилах здорового питания.

- формирование представлений о правилах этикета.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: учебные уроки; работа с «Дневниками здоровья»; проведение дней здоровья и предметных декад; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, бесед; оздоровление в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

#### **Нормативная база**

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 (ч.1 ст. 12, п. 9 ст. 2, п.5 ст. 12, ч. 7 ст. 12).
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2013 г. №08-2053
3. Приказ Министерства образования науки России от 6 октября 2009 г. №1897 от 17 мая 2012 №413
4. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
5. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего, среднего общего образования;
6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2. 2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» №22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
8. «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».

#### **Эффективность реализации Программы.**

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

-личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

-метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

-личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

-метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:

-личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

-предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной

подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

### Учебно-тематический план.

#### **Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование**

| Разделы модуля                                        | Распределение часов по видам занятий |                                                          |                          |                           |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
|                                                       | урок                                 | Практические занятия/<br>Работа с дневником<br>здоровья. | Досуговые<br>мероприятия | Самостоятельная<br>работа |
| 1.Как устроен человек                                 | 8                                    | -                                                        | -                        | 4                         |
| 2.Чтобы зубы не болели                                | 8                                    | 4                                                        | -                        | 8                         |
| 3.Здоровая пища                                       | 4                                    | 4                                                        | 4                        | 8                         |
| 4.Как правильно питаться                              | 4                                    | 8                                                        | 4                        | 8                         |
| 5.Наше здоровье в наших<br>руках                      | 8                                    | 4                                                        | 4                        | 4                         |
| 6. Столовый этикет –<br>культура правильного питания. | 8                                    | 8                                                        | 4                        | 8                         |
| Итого: 132 часа                                       | 40                                   | 36                                                       | 16                       | 40                        |

Досуговые мероприятия: беседы, конкурсы, викторины, тематические праздники, экскурсии.

#### **Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование**

| Разделы модуля                                           | Распределение часов по видам занятий |                     |                          |             |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|-------------|
|                                                          | Урок                                 | Практич.<br>занятия | Досуговые<br>мероприятия | Сам. работа |
| 1.Особенности питания целевых групп                      | 15                                   | 5                   | -                        | 10          |
| 2.Классификация блюд и кулинарных<br>изделий             | 15                                   | 10                  | 20                       | 10          |
| 3. Традиции русского и национального<br>этикета питания. | 10                                   | 10                  | 10                       | 10          |
| 4.Безопасность пищевых продуктов                         | 5                                    | -                   | -                        | 10          |
| Итого: 140 часов                                         | 45                                   | 25                  | 30                       | 40          |

Досуговые мероприятия: конкурсы, викторины, тематические праздники, экскурсии.

#### **Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.**

| Разделы модуля                                              | Распределение часов по видам занятий |                         |                          |                           |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
|                                                             | Лекции                               | Практические<br>занятия | Досуговые<br>мероприятия | Самостоятельная<br>работа |
| 1.Введение. Здоровье человека и<br>основы здорового питания | 6                                    | -                       | 2                        | 4                         |
| 2.Алиментарно-зависимые<br>заболевания                      | 6                                    | -                       | 2                        | 6                         |
| 3.Физиология питания                                        | 6                                    | -                       | 2                        | 4                         |
| 4.Структура ассортимента и свойства<br>пищевых продуктов    | 6                                    | 4                       | 4                        | 4                         |
| 5.Санитария и гигиена питания                               | 4                                    | 4                       | 4                        | 2                         |
| Итого: 70 часов                                             | 28                                   | 8                       | 14                       | 20                        |

### Содержание изучаемого курса.

#### Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Чтобы зубы не болели.
3. Здоровая пища.
4. Как правильно питаться.
5. Наше здоровье в наших руках.
6. Столовый этикет - культура правильного питания.

#### **Раздел 1. Как устроен человек**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

#### **Раздел 2. Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

#### **Раздел 3. Здоровая пища.**

Что такое здоровая пища. Овощи, фрукты и витамины. Какие продукты вредны для здоровья.

#### **Раздел 4. Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Как правильно питаться. Рацион питания школьников.

#### **Раздел 5. Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания

#### **Раздел 6. Столовый этикет – культура правильного питания.**

Как ели наши предки. Столовый этикет. Сервировка стола. Традиции русской и национальной кухни.

#### Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5 – 9 классов состоит из 5-ти тематических разделов.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы его определяющие.

Раздел 2. Физиология питания.

Раздел 3. Классификация блюд и кулинарных изделий.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 5. Пищевая ценность продуктов питания и пути её повышения.

#### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы его определяющие.**

Состояние здоровья современного человека. (Биология, 5-8 класс)

Пирамида здорового питания. (Биология, 8 класс)

Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. (ОБЖ, 8 класс)

Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. (Биология, 8 класс)

#### **Раздел 2. Физиология питания.**

Сведения о физиологии питания человека. Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения. (Биология, 8 класс)

#### **Раздел 3. Классификация блюд и кулинарных изделий.**

Классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий в соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания:

холодные блюда и закуски (Технология, 5 класс);

горячие закуски (Технология, 5 – 9 классы);

первые блюда (Технология, 8 класс);

вторые горячие блюда (Технология, 6 – 9 классы);

десерты (Технология, 7 – 8 классы);

напитки (Технология, 5 класс);

мучные блюда и мучные кондитерские изделия (5 – 9 классы).

Рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий. (Технология, 5 – 9 классы)

#### **Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов.**

Гигиенические требования и пищевой ценности продуктов питания (Технология, 7 класс)

Микробиологическая безопасность (Биология, 5-9 класс)

Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. (ОБЖ, 5 класс)

#### **Раздел 5. Традиции русского и национального этикета питания.**

Традиционные русские блюда народов России. Культура питания.

Сервировка стола. (Педагог-библиотекарь, 5 – 9 классы)

#### **Раздел 6. Пищевая ценность продуктов питания и пути её повышения.**

Пищевая ценность продуктов питания. (Биология, 5 – 9 классы)

Энергетическая ценность продуктов питания (Биология, 8 класс)

Витаминная ценность пищевых продуктов (Биология, 8 класс)

Минеральная ценность пищевых продуктов (Биология, 6, 9 класс)

Повышение пищевой ценности продуктов питания (Технология, 7 классы)

#### Содержание программы для обучающихся 10 – 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10 – 11 классов состоит из 3-х тематических разделов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Раздел 3. Санитария и гигиена питания.

#### **Раздел 1. Особенности питания целевых групп.**

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов. (Биология, 10 класс)

#### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.

Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. (Биология, 10-11 класс)

### **Раздел 3. Санитария и гигиена питания.**

Основные функции и правила гигиены питания. (ОБЖ, 10 -11 класс)

Гигиена, режим и различные формы организации питания. (Классный руководитель, 10-11 класс)

Особенности и правила личной гигиены. (ОБЖ, 10-11 класс)

Сведения о пищевых отравлениях и их недопущениях. (Биология, 10-11 класс)

### **Содержание программы для родителей обучающихся.**

Программа курса по формированию культуры здорового питания для родителей обучающихся включает работу по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся через:

1 . Проведение родительских собраний по темам:

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний.

«Итоги медицинских осмотров учащихся»

2. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи в ваших руках», «Здоровый ученик –счастливый ребенок»

3. Консультации и рекомендации по вопросам о правильном питании

4. Организация работы комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся. (приложение)

### **Методическое обеспечение.**

#### ***1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение***

| Основные мероприятия                                                                             | Срок              | Исполнители                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. Организационное совещание по организации работы по формированию культуры правильного питания. | август - сентябрь | директор школы, зам. директора УР, социальный педагог |
| 2. Утверждение графика по питанию в столовой.                                                    | сентябрь          | директор школы                                        |
| 3. Осуществление ежедневного контроля над посещаемостью учащихся                                 | в течение года    | социальный педагог                                    |
| 4. Проведение целевых проверок закладки и нормы порций                                           | в течение года    | члены комиссии по питанию и бракеражная комиссия      |

#### ***2. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг***

| Основные мероприятия                                          | срок           | исполнители      |
|---------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 1. Заключение договора о питании обучающихся.                 | август         | администрация ОУ |
| 2. Косметический ремонт цеха, приобретение необходимой посуды | август         | администрация ОУ |
| 3. Разработка нового меню, расчёт калорийности                | в течение года |                  |

#### ***3. Методическое обеспечение***

| Основные мероприятия                                                                                                                                                                                                                                | Срок           | Исполнители                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| 1 . Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:<br>- Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;<br>- Организация горячего питания - залог сохранения здоровья | в течение года | Мед.работник, Зам.директора по УР, социальный педагог |
| 2. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании»,                                                                                                                                                                                     | в течение года | Педагог-библиотекарь                                  |

#### ***4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.***

| Основные мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки                                                                              | Исполнители                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация»,<br>Выступление на семейной гостиной:<br>«Секреты чаепития».<br>Акция «Мы за здоровое питание!»<br>- Беседы по темам: «Режим дня и его значение»<br>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика».<br>Работа с дневниками здоровья. | в течение года<br>февраль<br>октябрь<br><br>1 четверть<br>ноябрь<br>в течение года | Кл. руководители кл. рук. 8-10 классов<br>Рейд комиссии по питанию, составление акта<br>кл. руководители 1-4 кл.<br>медработник<br>кл. руководители 1-4 кл. |
| Занятие по теме «О вкусной и здоровой пище»<br>Конкурс презентаций «Правильное питание – основа здорового                                                                                                                                                                                                                                                                          | ноябрь<br>март                                                                     | Кл. руководитель 3 кл.<br>Кл. руководитель 5-8 кл.                                                                                                          |

|                                     |          |                          |
|-------------------------------------|----------|--------------------------|
| образа жизни».                      |          |                          |
| Уроки-практикумы «Столовый этикет»  | сентябрь | Кл. руководители 1-4 кл. |
| Декада « О вкусной и здоровой пищи» | апрель   | Учитель технологии       |

### **Заключение.**

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ОБЖ, биологии, технологии, физической культуры.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания обучающихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

### **Литература**

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08.г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.

### **Приложение 1.**

В работе родительского комитета возможно создать комиссию по питанию, куда входят учителя, родители и старшекласники.

Деятельность комиссии направлена на осуществление контроля за организацией и качеством питания обучающихся.

Данная комиссия в своей деятельности руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями уставом и локальными актами ОУ.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации ОУ в организации питания обучающихся.
- Осуществляет контроль:

1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
4. За качеством готовой продукции;
5. За санитарным состоянием пищеблока;
6. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
7. За организацией приема пищи обучающихся;
8. За соблюдением графика работы столовой.

Примерный план работы школьной комиссии по контролю и за качеством питания

1. Проверка десятидневного меню/сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.  
/ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.  
/ежедневно
4. Использование финансовых средств на питание учащихся./октябрь, январь
5. Организация просветительской работы./октябрь, апрель

6. Анкетирование обучающихся и их родителей по питанию./ноябрь
7. Контроль над качеством питания./ежедневно
8. Разработка буклетов по здоровому питанию (1-2 раза в четверть)