


Департамент социальной защиты населения
Ивановской области

Областное государственное казённое образовательное учреждение для детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, «Фурмановский детский дом»

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1 от 03.09.2014

Утверждаю
Директор ОГКОУ Фурмановского
детского дома


С.А. Рябова
Приказ от 03.09.2014 № 171 – 0.Д.



Программа
деятельности детского дома
по сохранению и укреплению здоровья
воспитанников
на 2014-2019 гг.
«Здоровое питание»

г. Фурманов
2014 год

1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения.

Ребенок должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно - кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 - 6 летний возраст и достигает пика к 8 - 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 -4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, фаст-фудов;
- однообразное питание;
- еда в сухом виде;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно - кишечного тракта и других заболеваний.

Анализ существующей структуры питания в нашей стране показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и др. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след

за этими продуктами как по частоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (а они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Очень важно, чтобы детский дом для воспитанников стал началом распространения знаний и умений в построении здорового питания.

2. Цели программы:

- разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучение воспитанников сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания;
- воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих.

3. Задачи программы:

- обеспечение детей и подростков в детском доме оптимальным питанием высокого качества, безопасным, адекватным возрастным и физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;
- организация оздоровительной работы, направленной на формирование у воспитанников мотивации к здоровому питанию;
- обучение воспитанников основам знаний о здоровом питании;
- следить за сбалансированностью питания;
- формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, в том числе формирование навыков рационального питания;
- формирование у воспитанников культуры питания и самообслуживания;
- снижение заболеваемости воспитанников за счет внедрения полноценного рационального питания.

4. Сроки реализации программы:

I этап - организационный (сентябрь - ноябрь 2014г.).

1.1. Проведение анализа организации питания воспитанников (сентябрь 2014 г.).

1.2. Создание творческой группы по реализации программы «Здоровое питание» (октябрь-ноябрь 2014 г.).

II этап - содержательно-деятельный (декабрь 2014 г. - август 2019 г.)

III этап - рефлексивный (сентябрь - декабрь 2019 г.).

3.1. Проведение мониторинговых исследований по результатам реализации программы.

3.2. Разработка рекомендационных материалов.

5. Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- повышение приоритета здорового питания;

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества питания воспитанников;
- подготовка воспитанников к самостоятельной жизни.

6. Условия реализации программы:

6.1 Кадровое

- директор детского дома,
- заместитель директора по УВР,
- заместитель директора по АХЧ,
- работники пищеблока и столовой,
- врач,
- медицинская сестра диетическая,
- педагог-психолог,
- социальные педагоги,
- педагог-организатор,
- воспитатели.

6.2. Материально-технические

- столовая;
- медицинский кабинет;
- кабинет педагога - психолога;
- игровые и учебные кабинеты;
- медиа-центр;
- библиотека.

7. Механизм реализации программы

Годовой план мероприятий по реализации программы.

Утверждаю
Директор ОГКОУ Фурмановского
детского дома _____
С.А. Рябова
(приказ от 03.09.2014 № 171-о.д.)

ПЛАН
мероприятий по реализации программы «Здоровое питание»
на 2014 - 2015 учебный год

№ п/п	Название проводимого мероприятия	Сроки	Ответственные
I	Организационные		
	Отслеживать режим питания, использование в пище необходимых для здоровья и жизненно необходимых витаминов.	В течение года	Медицинская сестра диетическая
	В целях сохранения здоровья воспитанников включать в рацион питания свежие овощи и фрукты.	В течение года	Медицинская сестра диетическая
	Осуществлять контроль за санитарным состоянием и сквозным проветриванием и уборкой обеденного зала.	Ежедневно	Медицинская сестра диетическая
	Организация контроля за качеством продуктов.	Постоянно	Кладовщик, медицинская сестра диетическая
	Организация контроля за качеством готовых блюд.	Постоянно	Повара, медицинская сестра диетическая
	Проведение мониторинга организации питания в детском доме (выполнение натуральных норм и финансовых нормативов)	Ежемесячно	Директор, медицинская сестра диетическая
	Поддерживать связь с поставщиками продуктов питания по вопросу качества поставляемых продуктов.	В течение года	Администрация
	Работать над расширением ассортимента продуктов питания.	В течение года	Администрация
	Продолжить укрепление материальной базы пищеблока и столовой.	В течение года	Администрация детского дома
	Следить за техническим состоянием оборудования пищеблока.	В течение года	Замдиректора по АХЧ, повара

	Совершенствовать эстетическое оформление столовой.	В течение года	Зам. директора по АХЧ
	Выполнение мероприятий производственного контроля	В течение года	Администрация
II	Воспитательные		
	Организовать работу по формированию культуры и навыков здорового питания воспитанников через различные формы и методы работы: проведение клубных часов, проведение мероприятий.	В течение года	Заместитель директора по УВР, воспитатели
	Организовать волонтерский отряд «Позитив»	Сентябрь - ноябрь 2014 г.	Педагог-организатор
	Провести цикл лекций для воспитанников по здоровому питанию.	Ежемесячно	Заместитель директора по УВР
	Провести декаду «Здоровое питание»: конкурс стенгазет «Питание - для здоровья!», конкурс рисунков, аппликаций «Страна Витамина», выставка кулинарных изделий «Калейдоскоп здоровых блюд», «Рецепты от друзей», тематические клубные часы: «Роль питания в формировании здорового образа жизни».	Апрель 2015 г.	Старший воспитатель, педагог-организатор, педагог-психолог
	В целях обучения воспитанников принципам здорового питания провести мероприятия: беседа на тему «Хлеб - драгоценность, им не сори», праздник «Сладкоежка», конкурс «Блин комом», клубный час на тему: «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»	По плану воспитателе й	Воспитатели, заместитель директора по УВР, волонтерский отряд «Позитив»
	Организация работы социально-бытовой мастерской «Кулинария»	В течение года	Педагог дополнительного образования - руководитель СБМ
	Продолжить работу по привитию воспитанникам культурно-гигиенических навыков.	В течение года	Воспитатели