

Утверждаю
Главный врач КГБУЗ «Красноярский
краевой Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики», доцент, к.м.н.

О.Ю. Кутумова

« 16 » декабря 2021

Утверждаю
Директор МАОУ «Средняя школа №
149» г. Красноярск

А.А. Шмаланд

« 16 » декабря 2021



**Программа «Здоровое питание – здоровая жизнь» учащихся МАОУ
«Средняя школа №149», экспериментальной площадки министерства
здравоохранения Красноярского края, на 2022-2024 гг.**

Введение

Изоляция, связанная с пандемией новой коронавирусной инфекции, оказала существенное влияние на жизнь, обучение и функциональное состояние детей всех возрастных групп. Практически все дети школьного возраста неожиданно оказались в ситуации резкого изменения традиционных форм занятий в школе и ограничения социальных контактов, изменения режима дня, снижения двигательной активности, появление рисков переизбытка. Каждый из этих факторов отдельно и в совокупности являются стрессорными, негативно сказывающимися на здоровье и психосоциальной адаптации детей.

По данным отечественных ученых при дистанционном обучении у школьников значительно увеличивается время пребывания за электронным экраном, что влечет за собой ухудшение остроты зрения, появление суставных болей, застойных явлений в малом тазу, проявляющихся возникновением и усилением дисменореи у девочек подросткового возраста (Гордиенко У.А., г. Саратов). Как показали исследования у 35% школьников часто менялось настроение в течение дня, 5% жаловались на головокружение, которое возникало во время работы с учителем через видеоконференцсвязь. При увеличении объема заданий для самостоятельной работы большая половина школьников отметила повысившуюся утомляемость, что сказывалось на их психическом состоянии (повышенная тревожность, семейные конфликты, страхи, связанные с кибербуллингом). Утомление сказалось и на качестве сна детей: плохо засыпает – 60,2%, позже просыпается – 36,1%, засыпает днем – 8,8%, сон стал беспокойным – 39,8%. 37% опрошенных отметили боли в области шеи и спины. Одной из главных причин этого, по мнению школьников, стало недостаточное количество двигательной активности. Значительное ухудшение остроты зрения выявлено

у 17% школьников, незначительное – у 24%. 19% опрошенных указали на увеличение веса на 1 кг, 15% - на 2 кг, 21% - на 3 кг, 7% - более 4 кг (Харченко Е.В., г. Уссурийск). Возросло и количество заболеваний в год с повышением температуры тела (Безруких М.М., г. Москва).

Обоснование продления программы

В МАОУ «СШ №149» г. Красноярск экспериментальной площадке министерства здравоохранения Красноярского края «Центр содействия укреплению здоровья школьников» в 2019 году была разработана трехлетняя программа до конца 2021 года «Здоровое питание - здоровая жизнь!».

По результатам реализации Программы установлено снижение заболеваемости среди детей и подростков по некоторым заболеваниям, связанным с питанием: анемией на 13,5%, недостаточностью питания на 9,4%, болезнями органов пищеварения на 19,3%, что соответствует ожидаемым результатам снижения заболеваемости по этим позициям до 10%.

Вследствие снижения заболеваемости, в том числе по указанным болезням, возросло число обучающихся, отнесенных ко второй группе здоровья на 2,7 % и составило 80, 7%. Первая группа по-прежнему составляет 7,4%.

Однако не все изменения в состоянии здоровья учащихся носят позитивный характер. Выявлено увеличение доли детей, имеющих избыток массы тела и ожирение, с 11,2% в 2019 г. до 19,5%. в 2021 г., у мальчиков рост патологической поражённости выше средне школьного показателя и составляет - 1,8, у девочек - 1,72. Более чем в 2 раза увеличилось число детей с избытком массы тела во 2, 3, 7 и более чем 5,5 раз а в 10-ой параллелях.

Учащиеся в период действия ограничительных мер, связанных с пандемией новой коронавирусной инфекции, пребывали в школе кратковременно, либо находились на дистанционном обучении. Возникла необходимость проведения дистанционных мероприятий, профилактирующих избыточное питание и гиподинамию в условиях домашней изоляции. Однако, предпринятые меры по информированию учащихся в вопросах профилактики переизбытка оказались недостаточными для выполнения поставленных задач по удержанию их массы тела на прежнем уровне и, тем более, ее коррекции.

Принимая во внимание данное обстоятельство на заседании рабочей группы участников экспериментальной площадки министерства здравоохранения Красноярского края было принято решение продлить действие Программы.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса в период распространения коронавирусной инфекции и действия ограничительных мер.

Задачи:

1. Совершенствовать организацию питания в организованном коллективе – МАОУ «СШ №149» г. Красноярска путем:

1.1. Внедрения регионального Стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся общеобразовательных организаций Красноярского края, утвержденного Правительством края,

1.2. Введения меню на выбор,

1.3. Внедрения модуля УМК программы «Разговор о здоровье и правильном питании»,

1.4. Внедрения санитарно-просветительской программы «Основы здорового питания» для самообразования школьников, разработанную ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

2. Вести мониторинг физического развития и состояния здоровья школьников.

3. Информировать и обучать различные возрастные группы школьников, а также родителей и педагогов вопросам здорового питания, достаточной двигательной активности, в том числе в дистанционном формате в случае дистанционного обучения.

Ожидаемые результаты:

1. Достижение обеспечения 85 % учащихся средних и старших классов горячим питанием и двухразовым питанием (завтрак, второй завтрак или обед) в случае пребывания их в школе более 4-х часов.
2. Повышение двигательной активности детей с избытком массы тела и ожирением (386 человек) путем вовлечения их в занятия в группах ЛФК.
3. Вовлечение в движение «Готов к труду и обороне!» - не менее 2000 участников образовательного процесса.
4. Снижение заболеваемости среди детей и подростков, связанных с питанием (анемия, недостаточность питания, ожирение, болезни органов пищеварения) - на 12%.
5. Повышение числа обучающихся в общеобразовательных учреждениях детей, отнесенных ко второй группе здоровья на 2%.
6. Снижение доли детей с избытком массы тела и ожирением на 5%.
7. Проведение 30 просветительских мероприятий, 40 лекций с общим числом участников не менее 5500.
8. Повышение уровня знаний детей по вопросам здорового питания до 90%, родителей до 80%.

III. План реализации программы «Здоровое питание - здоровая жизнь!» на 2022-2024 гг.

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Участники мероприятия	Ответственный исполнитель	Контроль	Ожидаемый результат
Организационные мероприятия программы						
1.	Присвоение МАОУ «Средняя школа №149» статуса инновационной площадки министерства образования, реализующей образовательные программы по питанию»	Январь 2022	Директор школы Шмаланд А.А.	Гридасова Т.А., начальник отдела общего образования министерства образования Красноярского края	Министр образования Красноярского края Маковская С.И.	Повышение роли и значимости проводимой работы по формированию ЗОЖ среди участников образовательного процесса как пример для образовательных учреждений Красноярского края
2.	Внедрение Единого регионального стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся 1-4 классов государственных и муниципальных общеобразовательных организаций	Январь-февраль 2022	Директор школы Шмаланд А.А., Работники комбината питания	Директор школы Шмаланд А.А., Директор ООО «Краспит» (по согласованию)	Специалисты Роспотребнадзора по Красноярскому краю (по согласованию)	Обеспечение сбалансированным питанием учеников начальных классов, с учетом утвержденных норм по формированию рациона питания и его соответствия положениям санитарно-эпидемиологических требований
3.	Заседание рабочей группы по реализации Программы «Здоровое питание – здоровая жизнь»	Ежегодно, 2 раза в год	Члены рабочей группы	Главный врач КГБУЗ «ККЦОЗ и МП» Кутумова О.Ю.	Министр здравоохранения Красноярского края Немик Б.М.	Оценка текущей ситуации и принятие решений в ходе выполнения программы

4.	Внедрение модуля УМК программы «Разговор о здоровье и правильном питании»: - проведение семинара для преподавателей - получение учебно-методических материалов	1 полугодие 2022	Педагоги школы	Заведующая кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», к.м.н., доц., региональный координатор программы Горячева Т.В. (по согласованию), педагоги школы, врач-методист отдела коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Висневская Я.С.	Директор школы Шмаланд А.А	Повышение приверженности к здоровому питанию школьников
5.	Внедрение для самообразования	1 полугодие, 2022	Учащиеся школы, педагоги, родители	Директор школы Шмаланд А.А.	Специалисты Роспотребнадзора	Повышение ответственности за

	санитарно-просветительской программы «Основы здорового питания», разработанную ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека				по Красноярскому краю (по согласованию)	собственное здоровье путем осуществления самоконтроля за соответствием энергопотребления энерготратам
6.	Организация здорового питания в школьном буфете – исключение из ассортимента чипсов, газировки, энергетических напитков, фаст-фудов, сухариков с искусственными ароматизаторами	Январь-февраль 2022	Работники ООО «Краспит»	Директор школы Шмаланд А.А., Директор ООО «Краспит»	Родительский контроль, Специалисты Роспотребнадзора по Красноярскому краю (по согласованию)	Обеспечение безвредности питания в школьной столовой
7.	Пересмотреть наполнение циклического меню для учащихся, заменив большее количество мучных изделий на овощные блюда и фрукты и уменьшив содержание сахара и	Январь-февраль 2022	Работники ООО «Краспит»	Директор ООО «Краспит» (по согласованию)	Специалисты Роспотребнадзора по Красноярскому краю (по согласованию)	Появление новых блюд здорового питания в школьном меню. Создание условий здорового питания школьников. Повышение поедаемости блюд здорового питания.

соли (3 г). Разработка второго циклического меню для обеспечения возможности выбора блюд по предпочтениям							
8.	Проведение родительского контроля на пищевые с ведением страницы в Интернет	Ежемесячно 2022, 2023, 2024	Работники ООО «Краспит», Общественная комиссия	Каштанова Ольга Сергеевна, социальный педагог МАОУ «СП №149»	Директор школы Шмаланд А.А.	Соблюдение санитарно- гигиенических норм школьного питания	
9.	Проведение социологического исследования среди школьников и их родителей по вопросам информированности о здоровом питании	Март-апрель 2024	Школьники: начальной, средней и старшей школы, родители школьников начальной, средней и старшей школы	Заведующая отделом мониторинга здоровья КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Пухова Э.С.	Кутумова О.Ю., главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Повышение уровня знаний детей по вопросам здорового питания до 90%, родителей до 80%.	
10.	Подготовка текстового отчета о результатах реализации программы	Ноябрь 2024	Медицинские специалисты КГБУЗ «Красноярский краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Текст отчета с анализом полученных результатов	

Консультативно-оздоровительные мероприятия программы

II		Февраль-март 2022	Школьники с избытком массы тела и ожирением, инструктор ЛФК школы	Директор школы Шмаланд А.А., Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Директор школы Шмаланд А.А.,	Повышение двигательной активности детей с избытком массы тела и ожирением, снижение их массы тела
2.	Контроль эффективности проводимых занятий	Ежегодно	Школьники с избытком массы тела и ожирением, инструктор ЛФК школы, врач-педиатр отделения оказания медицинской помощи детям и подросткам в образовательных учреждениях КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» (по согласованию), Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного	Полянская Т.В., заведующая отделением оказания медицинской помощи детям и подросткам в образовательных учреждениях КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» (по согласованию), Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Соответствие организации занятий физиологическим возможностям детей с избытком массы тела и ожирением

Культурно-просветительские мероприятия программы					
III					
1.	Проведение занятий школы здоровья: «Основные принципы ЗОЖ» «Основные принципы рационального питания. Составление меню на день» «Как выбрать полезный продукт в магазине. Кулинария здоровых блюд»	Январь-май 2022, 2023, 2024 Сентябрь-декабрь, 2022, 2023, 2024	Учащиеся начальной школы Учащиеся средней и старшей школы	Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю. 100% школьников познакомятся со Школой здорового питания
2.	Запись видеороликов и видеофильмов утренней гимнастики, физкультурминутки при появлении первых признаков утомления в ходе урока, комплекса физических упражнений после окончания обучения, занимательной гимнастики для ее использования в течение дня. Размещение их на сайте школы.	Февраль-март 2022	Инструкторы ЛФК MAOU «Средняя школа №149», Специалисты отдела коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Преподаватели кафедр физической и реабилитационной медицины с курсом ПО ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» (по согласованию) Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и Повышение двигательной активности школьников в условиях действия ограничительных мер и изоляции

				здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.			
3.	Проведение консультаций с родителями и педагогами по вовлечению школьников и родителей в движение «Готов к труду и обороне!»	Март-апрель 2022	Специалисты КГАУ «Центр спортивной подготовки», педагоги, родители	Начальник отдела реализации и развития массового спорта ВФСК ГТО КГАУ «Центр спортивной подготовки» Макогончук В.А. (по согласованию), Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Развитие семейных форм занятий физической культурой, всестороннее физическое развитие школьников и родителей, снижение массы тела нуждающихся в ее коррекции	
4.	Консультирование детей с избытком массы тела и ожирением в центре здоровья для детей КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8»	Январь-май 2022	Школьники: начальной, средней и старшей школы (386 человек), медицинские работники центра здоровья для детей городской детской больницы №8	Заведующая центром здоровья для детей КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» Васильева Н.П., Заведующая отделом коммуникационных	Животова Е.В., заместитель главного врача по профилактической работе КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» (по согласованию),	Индивидуальное и групповое профилактическое консультирование детей с избытком массы тела и ожирением	

				здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.			
3.	Проведение консультаций с родителями и педагогами по вовлечению школьников и родителей в движение «Готов к труду и обороне!»	Март-апрель 2022	Специалисты КГАУ «Центр спортивной подготовки», педагоги, родители	Начальник отдела реализации и развития массового спорта ВФСК ГТО КГАУ «Центр спортивной подготовки» Макогончук В.А. (по согласованию), Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Развитие семейных форм занятий физической культурой, всестороннее физическое развитие школьников и родителей, снижение массы тела нуждающихся в ее коррекции	
4.	Консультирование детей с избытком массы тела и ожирением в центре здоровья для детей КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8»	Январь-май 2022	Школьники: начальной, средней и старшей школы (386 человек), медицинские работники центра здоровья для детей городской детской больницы №8	Заведующая центром здоровья для детей КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» Васильева Н.П., Заведующая отделом коммуникационных	Животова Е.В., заместитель главного врача по профилактической работе КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» (по согласованию),	Индивидуальное и групповое профилактическое консультирование детей с избытком массы тела и ожирением	

			и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.		Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	
5.	Анализ состояния здоровья детей, учащихся МАО «Средняя школа №149» по результатам медицинской документации о проведении профилактических медицинских осмотров	Апрель-май 2024	Школьники: начальной, средней и старшей школы, медицинские работники городской детской больницы №8	Врач-педиатр отдела оказания медицинской помощи детям и подросткам в образовательных учреждениях КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» Шулбаева Н.Н., Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Полянская Т.В., заведующая отделением оказания медицинской помощи детям и подросткам в образовательных учреждениях КГБУЗ «Красноярская городская больница № 8» (по согласованию), Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Снижение заболеваемости среди детей и подростков, связанных с питанием (анемия, недостаточность питания, ожирение, болезни органов пищеварения) - до 12%, Повышение числа обучающихся в общеобразовательных учреждениях детей, отнесенных ко второй группе здоровья, на 2%, Снижение на 5% детей с избытком массы тела и ожирением

					медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Не менее 80% педагогов познакомятся с вопросами рационального питания
3.	Проведение лекции по здоровому питанию для родителей и учителей «Рациональное питание как фактор сохранения здоровья»	Апрель 2022	Учителя МАОУ «Средняя школа №149»	Заведующая кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности краевого государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» Горячева Т.В. (по согласованию)	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	
4.	Проведение конкурса рецептов по приготовлению блюд здорового питания (к международному дню здорового питания)	Октябрь 2022, 2023, 2024	Учащиеся старшей школы	Педагог-психолог МАОУ «Средняя школа №149», ответственная за реализацию программы в школе Панкиф Н.А., Заведующая отделом коммуникационных	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Определение лучших рецептов здорового питания для опубликования в книге рецептов здорового питания школьников

				и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.			
5.	Проведение конкурса плакатов «О вкусной и здоровой пище» (к международному дню здорового питания)	Октябрь 2022, 2023, 2024	Учащиеся средней школы	Педагог-психолог МАОУ «Средняя школа №149», ответственная за реализацию программы в школе Панкиф Н.А., Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	Определение лучшего плаката здорового питания	
6.	Проведение праздника здорового питания в школе: подведение итогов конкурса, подготовка театрализованного	Октябрь 2022, 2023, 2024	Учащиеся школы, педагоги, родители	Педагог-психолог МАОУ «Средняя школа №149», ответственная за реализацию программы в школе	Главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и	Продвижение идей здорового питания среди всех участников образовательного процесса	

	представления, организация дегустиции блюд здорового питания, предложенных школьниками			Панкиф Н.А., Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Демко Е.А.	медицинской профилактики» Кутумова О.Ю.	
--	--	--	--	---	--	--