

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»  
(БУ ДО ОО «СШОР №3)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор В. А. Новиков  
Приказ №56.1 от 04.04.2023 года

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО  
К УТВЕРЖДЕНИЮ  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 03.04.2023 года

УЧТЕНО МНЕНИЕ  
Совета родителей  
Протокол заседания от 31.03.2023 года

УЧТЕНО МНЕНИЕ  
Совета обучающихся  
Протокол заседания от 31.03.2023 года

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

от 04.04.2023 года

г. Орел

### **об организации питания и питьевого режима спортсменов**

№ 22\2023г.

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее положение об организации питания обучающихся БУ ДО ОО СШОР № 3 (далее – Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 03 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»;
- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;

1.2. Настоящее Положение разработано в целях:

- реализации права обучающихся на охрану здоровья;
- создания необходимых условий для охраны и укрепления их здоровья;
- профилактику заболеваний у детей;
- формирования у детей навыков здорового образа жизни, соблюдения ими режима питания в благоприятной окружающей среде.

Основными задачами является:

- организовать работу в школе в соответствии с Санитарными нормами и правилами для создания максимально комфортного режима питания и питьевого режима обучающихся.
- создать условия для его социальной и экономической эффективности, направленной на обеспечение учащихся сбалансированным питанием,
- гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов,
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.3. Настоящее Положение регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья обучающихся в СШОР№ 3 (далее – школа).

## 2. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**2.1. Рациональная организация образовательного процесса** составляющая часть здоровьесбережения. Формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в здоровом образе жизни - основная цель **образовательного процесса**:

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения детей и подростков, сохранения их здоровья. Поэтому одной из главных задач школы, является организация и контроль над эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание и соблюдение питьевого режима основа рациональной организации образовательного процесса.

2.2. Школа создает условия, гарантирующие охрану, укрепление и сохранение здоровья обучающихся. С этой целью образовательный процесс рационально организуется.

2.3. В школе соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к организации образовательного процесса:

- объему нагрузки по реализации образовательных программ;
- времени на самостоятельную работу;
- времени отдыха;
- восстановительные мероприятия;
- удовлетворению потребностей обучающихся в двигательной активности.

2.4. Комплексная система формирования культуры здорового образа жизни обучающихся предполагает тесное взаимодействие педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся.

2.5. При организации питания в школе учитывается:

- соблюдение оптимального режима питания;
- индивидуальные особенности обучающихся;
- обеспечение соблюдение всех санитарно-гигиенических требований к условиям пребывания детей в образовательном учреждении дополнительного образования.

2.6. Расписание тренировочных занятий в школе составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.7. Расписание тренировочных занятий как дополнительная нагрузка к обязательной учебной работе обучающихся в общеобразовательных учреждениях, составляется с соблюдением следующих гигиенических требований:

- продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2-х часов в группах начальной подготовки, тренировочных группах-3-х часов; в группах работающих по спортивным программам с нагрузкой 20 часов в неделю -4 часов, в выходные и каникулярные – 3-4-х часов;
- после каждого занятия предусмотрен перерыв длительностью не менее 15 минут;

- при реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в школе продолжительность учебных занятий равна одному академическому часу и может составлять от 40 до 45 минут;
- между занятиями в общеобразовательной организации и посещением спортивной школы устанавливается перерыв не менее одного часа, достаточный для отдыха и питания обучающихся.

2.8. Занятия в школе начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

2.9. Интервалы между приемами пищи обучающихся не превышают 4 часов.

2.10. Питание обучающихся во время проведения тренировочного процесса не предусмотрено, так как время пребывания обучающихся в школе ограничено 2-2.5 часами.

2.11. Настоящее Положение определяет порядок и условия организации питания обучающихся во время проведения различных физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, оздоровительного лагеря дневного пребывания, тренировочных сборов.

2.12. Питание на тренировочных сборах или оздоровительном лагере дневного пребывания осуществляется в столовой или кафе (по согласованию с Роспотребнадзором)

### 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

3.1. Питьевой режим в школе организован в следующих формах:

- использование воды питьевой, расфасованной в емкости 0.5 литра (бутилированная), негазированная, приобретают и выдают на каждое занятие родители (или законные представители родителей)

- использование питьевой воды из кулера. По качеству и безопасности питьевая вода отвечает требованиям к питьевой воде. Кипяченую воду не рекомендуется хранить более 3-х часов.

3.2. При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой.

3.3. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкцией) изготовителя.

3.4. При организации питьевого режима используются одноразовые стаканчики, отвечающие требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и допущенными для использования под горячие и (или) холодные напитки. Повторное использование одноразовой посуды не допускается. Использованная одноразовая посуда собирается в специальные контейнеры.

3.5. Для всех обучающихся обеспечен свободный доступ к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в школе.

3.6. На бутилированную воду, поставляемую в школу, имеются документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность. Замена емкостей с водой производится систематически, обеспечивая бесперебойное удовлетворение детей в жидкости.

3.7. В фойе школы установлен аппарат, который предлагает горячие напитки (чай, кофе, сливки, шоколад).

### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

4.1. В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний среди обучающихся созданы условия для соблюдения правил личной гигиены.

4.2. Для мытья рук установлены умывальные раковины с подводкой к ним горячей и холодной воды со смесителями, оборудованные устройством для размещения жидкого мыла и одноразовых полотенец, электрических сушек.

4.3. Организация питания обучающихся предполагает активное вовлечение родителей (законных представителей). Основными задачами родителей по формированию основ здорового питания у детей являются:

- формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытьё рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов) и т.д.;
- самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее 3-х раз в сутки).

#### ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7.20 – 7.40

Завтрак (дома)

Второй завтрак (в общеобразовательной организации или дома) 10.30 – 11.00

Обед (дома) 13.30 – 14.00

Полдник (в общеобразовательной организации или дома) 16.00 – 16.30

Ужин (дома) 19.30 – 20.00

4.4. Режимы питания может меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной основной и дополнительной нагрузок.

4.5. Организация питания обучающихся в спортивной школе должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье.

4.6. Каждый обучающийся должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.

4.7. В дни проведения массовых мероприятий наряду с основным питанием возможна организация дополнительного питания обучающихся. (Приглашаем выездной буфет). Место для питания-фойе школы.

4.8. Организация дополнительного питания осуществляется родителями (законными представителями) обучающихся.

4.9. Контроль за организацией питания в спортивной школе осуществляют тренеры-преподаватели.

Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся №	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)	До 100 г	Предлагаются, предварительно вымытые в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов
2	Вода питьевая, расфасованная в емкости	До 500 мл	В потребительской упаковке промышленного

	(бутилированная), негазированная		изготовления
3	Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед употреблением
4	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, витаминизированные напитки	До 500 мл	В потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Молоко и молочные напитки стерилизованные (2,5% и 3,5% жирности)	До 500 мл	В потребительской упаковке промышленного изготовления
6	Хлебобулочные изделия	До 100 г	В потребительской упаковке
7	Орехи, сухофрукты	До 50 г	В потребительской упаковке промышленного изготовления
8	Мучные кондитерские изделия промышленного производства и собственного изготовления (вафли, печенье, кексы, пряники) и др.	До 50 г	В потребительской упаковке промышленного изготовления
9	Кондитерские изделия сахарные (ирис, зефир, конфеты, кондитерские батончики), шоколад и др.	До 25 г	В потребительской упаковке промышленного изготовления

### 5. Заключительные положения

5.1. Школа организует постоянную информационно – просветительскую работу по повышению уровня культуры питания и питьевого режима обучающихся.

5.2. Тренеры предусматривают в планах воспитательной работы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни обучающихся, потребности в сбалансированном и рациональном питании.

5.3. В целях совершенствования организации питания обучающихся школы:

- организуем и проводим постоянную информационно-просветительскую работу с родителями и обучающимися по повышению уровня культуры питания юных спортсменов;
- оформляем и постоянно обновляем информационные стенды, посвященные вопросам рационального полноценного питания детей и подростков, витаминизации, режима питания;
- размещаем информацию на сайте школы;
- изучаем режим и рацион питания юных спортсменов в домашних условиях, потребности и возможностей родителей в решении вопросов улучшения питания юных спортсменов с учетом режима тренировочного процесса.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ 20 г

ИНСТРУКЦИЯ  
для использования кулера.

1. Располагать прибор вдали от источников тепла, в месте, исключая попадание прямых солнечных лучей.
2. Емкость с водой должна заменяться не реже одного раза в две недели. Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения, обязательно должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.
3. При каждой смене бутылки нужно протирать водоприемник и иглу водоприемника влажной салфеткой.
4. При наливке воды необходимо следить, чтобы носик крана не касался края стакана и воды в стакане.
5. Не следует касаться руками кранов кулера, нельзя пить воду непосредственно из кранов.
6. Для мытья поверхности кулера используются моющие средства без хлора, те, которые обычно используют для мытья посуды.
7. В случае прекращения эксплуатации (даже временной) кулера нужно сливать воду из накопителей и закрывать приёмное гнездо чистой салфеткой для предотвращения попадания пыли и посторонних предметов.
8. Обязательно мыть руки при замене бутылей, удалении термоусадочного колпачка или наклейки с пробки.

9. Регулярно (обычно не реже одного раза в 3 месяца) проводить санитарную обработку кулеров самостоятельно в соответствии с рекомендациями производителя или в специализированных сервисных центрах.

Санитарная обработка кулера подразумевает дезинфекцию кулера от микробов, очистку кулера от накипи и промывку кулера.

Для дезинфекции необходимо выбирать дезинфицирующие средства, разрешенные к применению в пищевой промышленности, официально зарегистрированные в РФ и имеющие инструкцию по использованию.