

Правильное питание-залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе ДНР «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

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.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем более полноценное обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

Несмотря на то, что вопрос «питание» касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья, теме этой до сих пор еще не уделяется должного внимания. Школьная программа и образовательный стандарт среднего образования не упоминают принципов здорового питания. Не преподается тема «**организация питания**» и в педагогических учебных заведениях.

Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в постоянном совершенствовании и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами города и района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в городе, районе и в стране в целом..

По определению Всемирной организации здравоохранения - «...здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Описание опыта работы школьной столовой Муниципального общеобразовательного учреждения «Специализированная школа № 115 г. Донецка»

В соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики в области образования, в частности, законом ДНР «Об образовании», организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение.

Основными документами, определяющими требования к организации и режиму питания в МОУ «Специализированная школа № 115 г. Донецка», работе школьного пищеблока, является статья 18 Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения» от 10.04.2015 № 40-ІНС и Устав МОУ «Специализированная школа № 115 г. Донецка», в соответствии с которыми в школе организованы горячие завтраки для всех обучающихся 1-4 классов, обед для детей группы продленного дня, обеды по заказам обучающихся.

Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка перспективного меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового)питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Одной из проблем при организации школьного питания является недостаточная информированность родителей и учащихся о значении рационального и сбалансированного питания детей, о необходимости горячего питания во время учебного процесса.

Достичь положительных результатов в области организации питания стало возможным только при активном взаимодействии классных руководителей с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях.

Финансовое обеспечение организации школьного питания в настоящее время осуществляется за счет родительских средств и местного бюджета.

Остается проблема – организованный охват горячим питанием учащихся среднего старшего звена. Ведется постоянная организационная и целенаправленная работа с учащимися и их родителями в среднем и старшем звене. В настоящее время учащиеся

средних и старших классов питаются за счет предварительных заказов и свободной продажи блюд в школьной столовой.

Перспективное месячное меню завтраков и обедов разрабатывается для учащихся общеобразовательных школ, в том числе для учащихся МОУ «Специализированная школа № 115 г.Донецка», согласовывается с начальником отдела санитарного надзора и утверждается директором ПШП № 1.

Блюда в меню комплектуются с соблюдением требований: вкусовой сочетаемости, разнообразия (неповторяемости по дням), соответствия среднедневной стоимости питания нормативу стоимости, соответствия пищевой ценности нормам по пищевой ценности, соответствия среднедневного продуктового набора натуральным нормам потребления. Блюда для меню взяты из специального набора рецептур, применимых для школьного питания. Выходы блюд соответствуют возрасту питающихся.

Познакомиться с перспективным меню и меню на каждый день можно на информационном стенде в школьной столовой **«Уголок потребителя»**

Целевые индикаторы и показатели

В школьной столовой питаются учащиеся с 1 по 11 класс.

Охват горячим питанием

1. Получают завтрак за родительскую плату учащиеся 5-11 классов.
2. Питаются бесплатно 318 учащихся начальной школы и 32 учащихся 5-11 классов
3. Через продажу буфетной продукции питаются до **100** учащихся.
4. В ГПД питаются 80 учащихся.

Охват питанием

Из 32 учащихся, питающихся бесплатно, под опекой - 5 учеников, из многодетных семей- 25 учащихся, из семей переселенцев-2 человека.

Большое внимание уделяется состоянию материально-технической базы пищеблока на предмет ее соответствия санитарно-гигиеническим требованиям.

В каждом учебном году проводится косметический ремонт школьного пищеблока, производственных помещений, обеденного зала. По мере необходимости проводится обновление кухонного инвентаря, посуды и приборов.

Кадровое обеспечение

В соответствии со штатным расписанием на 2017-2018 учебный год школьный пищеблок обслуживают следующие работники:

- Бочковская Елена Николаевна, заведующая производством.
- Чавдарь Лариса Семеновна, повар
- Петренко Екатерина Викторовна, кухонная рабочая
- Каверьянова Анастасия Юрьевна, посудомойка

Режим работы столовой

Для правильного развития учащихся, сохранения их высокой работоспособности большое значение имеет также соблюдение режима питания. Питание учащихся в школьной столовой организовано по следующему **графику**:

после 1 урока- 1-2 классы

после 2 урока — 3- 4 классы

после 3 урока - 5-6 классы

после 4 урока — 7-11 классы

Питание учащихся ГПД:

13:00 — обед

В школьной столовой на каждой перемене дежурят учителя и дежурные администраторы в соответствии с графиком:

№	Дни недели	Ф.И.О.
----------	-------------------	---------------

		Дежурного администратора
1	Понедельник	Гнатуша Л.Д.
2	Вторник	Каспрук У.Е.
3	Среда	Миронова Ю.Н.
4	Четверг	Жук И.А.
5	Пятница	Поричук Н.Н.

График дежурства по школе

в 2017-2018 учебном году (1 полугодие)

№	дата	класс	ФИО руководителя	классного
1	01.09.2017	10а	Королева Н.Н.	
2	04-8.09.	11а	Трегубова М.Н.	
3	11-15.09	11б	Слепнева Е.Н.	
4	18-22.09.	10а	Королева Н.Н.	
5	25-29.09.	10б	Борсук Е.Л.	
6	02-06.10	9а	Корсун Л.Н.	
7	09-13.10	9б	Дудинская О.П.	
8	16-20.10	9в	Алехова Е.В.	
9	23-26.10	9г	Христенко Е.И.	
10	27.10-05.11.2017 – осенние каникулы			
11	06-10.11	8а	Коцан Е.А.	
12	13-17.11	8б	Кунтусова Е.Ф.	
13	20-24.11	8в	Матвеева Л.Б.	
14	27.11-01.12	7а	Скрипниченко И.А.	
15	04-08.12	7б	Храмченкова Н.В.	
16	11-15.12	7в	Дерюгина А.А.	
17	18-22.12	6а	Гунина А.В.	
18	25-28.12	6б	Кривова Л.М.	
19	29.12-09.01.18 – зимние каникулы			

График дежурства по столовой

в 2017-2018 учебном году (2 полугодие)

№	дата	класс	ФИО руководителя	классного
1	09-12.01	6в	Дочкина Н.Ю.	
2	15-19.01	5а	Саленко Л.А.	
3	22-26.01	5б	Бориско Т.А.	
4	29.01-02.02	5в	Бабич И.Н.	
5	05-09.02	10а	Королева Н.Н.	
6	12-16.02	10б	Борсук Е.Л.	
7	19-23.02	9а	Корсун Л.Н.	
8	26.02-02.03	9б	Дудинская О.П.	
9	05-09.03	9в	Алехова Е.В.	

10	12-16.03	9г	Христенко Е.И.	
11	19-23.03	8а	Коцан Е.А.	
12	25.03.-01.04.2018 –весенние каникулы			
13	02-06.04.	8б	Кунтусова Е.Ф.	
14	09-13.04.	8в	Матвеева Л.Б.	
15	16-20.04	7а	Скрипниченко И.А.	
16	23-27.04.	7б	Храмченкова Н.В.	
17	30.04-04.05	7в	Дерюгина А.А.	
18	07-11.05	6а	Гунина А.В.	
19	14-18.05	6б	Кривова Л.М.	
20	21-25.05	6в	Дочкина Н.Ю.	
21	28-30.05	5а	Саленко Л.А.	
22	31.05.2018	10б	Борсук Е.Л.	

Информация для учащихся

В школьной столовой имеются стенды с информацией для учащихся:

– В уголке потребителя «*Приятного аппетита!*» находится перспективное меню завтраков и обедов, ежедневное меню для учащихся, учителей. Здесь имеется инструкция по правилам безопасности для учащихся в обеденном зале, список учащихся льготных категорий. С этой информацией также могут познакомиться родители учащихся, члены общешкольного родительского комитета.

– Стенд «*Правила поведения в столовой*» поможет учащимся расширить знания о правилах этикета, нормах поведения.

Питание для учителей и работников школы

В школе организовано питание для учителей, оно не отличается от принципов здорового питания для школьников: то же типовое меню, соответствующее нормативу цены и потребительской ценности. Оплата питания организуется так же, как и у учеников. Ведь наличие в школе официально организованного питания педагогов и администрации является косвенным признаком развитости системы школьного питания. А степень охвата педагогов питанием – **явный индикатор качества питания и приемлемости цены.**

Рацион школьного питания

Меню достаточно разнообразное. Разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В рационе ежедневно присутствуют мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, фрукты и овощи.

В течение недели в рационе обязательно присутствуют крупы и макаронные изделия, сыр, творог, кондитерские изделия.

Первое блюдо достойно занимает на обеденном школьном столе первое место! Супы готовятся на мясных, рыбных, куриных, на овощных отварах. Предлагаются множество различных вариантов первых блюд на любой вкус: традиционные борщи, супы овощные, супы мясные, супы с крупами, макаронными изделиями.

При приготовлении мясных изделий используется охлажденное мясо от отечественных производителей. Предлагаются всевозможные гарниры из овощей, круп или макаронных изделий.

При приготовлении крупяных гарниров используются разнообразные крупы, в том числе овсяная, гречневая, ячневая, рисовая, которые являются важным источником ряда пищевых веществ. В рационе должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши).

Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой осуществляется комиссией по питанию. В эту комиссию входят представители педколлектива, администрации родительской общественности.

Комиссия по питанию оказывает содействие в организации питания учащихся, осуществляет контроль за качеством готовой продукции, за санитарным состоянием школьной столовой, за организацией приема пищи учащихся.

Заключение

Здоровье детей - это важнейший вопрос обеспечения будущего нации. Сбалансированное питание детей и подростков способствует повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни.

Особое значение приобретает правильное питание в связи с тем, что в последнее время дети проводят в школе все больше времени при весьма интенсивном характере процесса обучения.

В рационе питания школьников не всегда выдерживаются принципы сбалансированности, потребность школьников в макро- и микроэлементах.

Рациональное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям, является одним из важнейших факторов формирования здоровья детей. Правильное организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость детского организма к неблагоприятным факторам, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному развитию детей.

Недостаточное потребление белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов отрицательно сказывается на показателях физического развития, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний. В структуре заболеваний среди школьников продолжает расти удельный вес болезней желудочно-кишечного тракта, костно-мышечной системы, крови, эндокринной системы, обмена веществ. Недостаточно высок уровень специалистов, занятых в сфере школьного питания.

Таким образом, анализ организации питания в школьной столовой выявил ряд проблем, требующих принятия необходимых мер по совершенствованию организации питания, Это:

1. Укрепление материально-технической базы школьной столовой.
2. Постоянный мониторинг и анализ состояния организации школьного питания, его финансового обеспечения.
3. Разъяснительная работа среди учащихся и родителей о необходимости правильного питания.

Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными санитарно-гигиеническими требованиями организации питания учащихся, постоянный мониторинг и анализ состояния организации школьного питания, его финансового обеспечения позволило:

1. Увеличить % охвата горячим питанием, в соответствии с физиологическими нормами.
2. Улучшить качество школьного питания, обеспечить его безопасность, сбалансированность, витаминизацию.
3. Улучшить показатели детского здоровья, создавать благоприятные условия для его сохранения и укрепления.
4. Формировать у школьников культуру питания и чувства ответственности за свое здоровье.

Анализ и принятие мер по выполнению требований, предъявляемых к школьному питанию, позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья учащихся.
2. Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.
3. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
5. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
6. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.
7. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой.
8. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.
9. В перспективе организация рационального питания школьников позволит достичь следующих основных целей:
 - рост учебного потенциала детей и подростков;
 - улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;
 - снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
 - улучшение успеваемости школьников;
 - повышение их общего культурного уровня.

Реализация плана санитарного просвещения в области рационального питания поможет предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящих к развитию ряда заболеваний.

Полезные советы

Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет!

Чистота - залог здоровья. Руки мойте перед едой!

Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим.

Не забывай в числе других продуктов побольше есть и овощей, и фруктов.

Пища – строительный материал. Человек голодный – ни на что не годный.

Молочная пища зубы лечит. Молоко – оружие против яда.

Рыба – богатейший дар природы. Рыба на столе – здоровье в семье.

Хлеб – всему голова! Беречь хлеб – значит беречь жизнь!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!