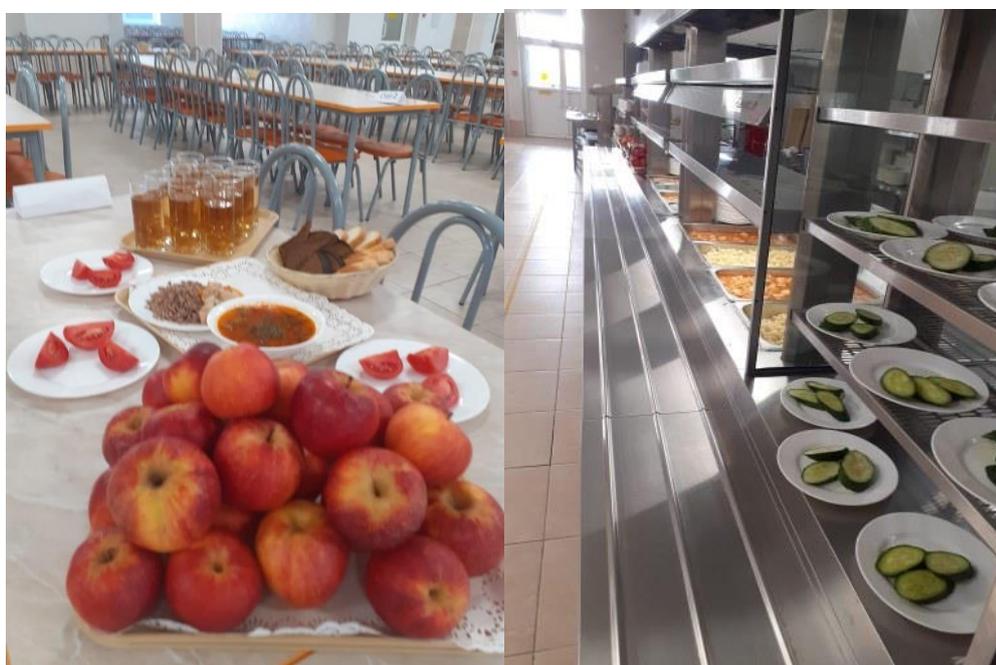


## Школьное питание – залог здоровья подрастающего поколения

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 Российской Федерации «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.

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

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».



### **Организация работы по воспитанию культуры правильного питания**

Большое внимание в школе уделяется воспитанию у школьников культуры правильного питания. На информационных часах учащиеся изучают не только рацион питания, но и сервировку стола, культуру поведения за обеденным столом. Для этого школьники сервируют стол в соответствии с правилами этикета, используют посуду с эстетическим оформлением, подстановочные салфетки.

### **В школе реализуется Программа «Разговор о правильном питании»**

Целью программы "Разговор о правильном питании" (далее - Программа) является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;
- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;
- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Для реализации Программы имеются учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части Программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.



## **Содержание Программы отвечает следующим принципам:**

возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих моделей;

вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика Программы охватывает различные аспекты рационального питания.



## **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. Постоянный мониторинг и анализ состояния организации школьного питания, его финансового обеспечения.
2. Разъяснительная работа среди учащихся и родителей о необходимости правильного питания.

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 реализацию Программы «Разговор о правильном питании»;
6. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
7. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
8. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой;
9. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 94%.
10. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
11. 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!**

