***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 здоровье - сберегающей 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.

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 .

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 как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в городе, крае 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**

**бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»** г-к Кисловодска

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, в частности, законом  РФ «Об образовании», организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение.

Основными документами, определяющими  требования к организации и режиму питания в МБОУ « СОШ №1», работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10  и Устав и Положение « Об организации питания» МБОУ « СОШ №1», в соответствии  с которыми  в школе организовано питание. 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 для 90 человек в настоящее время осуществляется за счет городского  бюджета.

Остается проблема – организованный охват вторым горячим питанием учащихся школы. Ведется постоянная, организационная, целенаправленная работа с учащимися и их родителями в школе.

Перспективное месячное меню завтраков и обедов разработано для учащихся общеобразовательных школ, в том числе для учащихся МБОУ « СОШ №1»,утверждено директором МБОУ « СОШ №1»- Осипьянц Н.Н..

      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.

**Целевые индикаторы и показатели**

   В школьной столовой питаются учащиеся с 1 по 11 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Классы | Количество учащихся в них | Количество учащихся, охваченных питанием | % охвата |
| 1 | 1-4 классы | 213 | 183 | 86 |
| 2 | 5-9 классы | 261 | 221 | 85 |
| 3 | 10-11 классы | 46 | 20 | 43 |
|  | Итого | 520 | 424 | 82 |

**Охват горячим питанием**  следующий:

Об охвате горячим питанием учащихся МБОУ СОШ № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Материально-техническое обеспечение организации школьного питания**  **Перечень оборудования школьной столовой**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***Наименование***  ***помещений*** | ***Перечень оборудования*** | ***Фактическое***  ***наличие*** | | ***1.Складское***  ***помещение:*** | *стеллаж* | *1* | | ***2.Горячий цех:*** |  |  | | *- зона сырой продукции:* | *производственный стол* | *1* | | *среднетемпературный холодильный шкаф или низкотемпературное холодильное оборудование* | *1* | | *Мясорубка* | *1* | | *контрольные весы* | *1* | | *- зона готовой продукции* | *производственный стол* | *3* | | *контрольные весы* | *1* | | *среднетемпературный бытовой холодильник для хранения суточной контрольной пробы* | *1* | | *раковина для мытья рук персонала* | *1* | | *духовой (жарочный) шкаф* | *1* | | ***3.Зона для мытья***  ***столовой и***  ***кухонной посуды:*** | *стеллаж (шкаф) для хранения столовой и кухонной посуды* | *2 (3 отдела)* | | *раковина для мытья рук* | *1* | | *трехсекционная раковины для мытья столовой посуды и приборов* | *1* |     Большое внимание уделяется состоянию материально-технической базы пищеблока на предмет ее соответствия санитарно-гигиеническим требованиям.  В каждом учебном году проводится текущий 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 2018-2019 учебный год  школьный пищеблок обслуживают 3 работника.  **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:**  **График питания учащихся**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **перемена** | **время** | **классы** | **ответственный учитель** | | 1 перемена | 08:40 - 08:50 | 1-е,4а классы | Долгополова В.Л.  Мусаилова В.А.  Солдатова Н.И. | | 2 перемена | 09:30 - 09:40 | 5-6 классы | Габидуллина Е.С.  Мунякина Г.В.  Жмырко Т.А.  Кашубина А.Н. | | 3 перемена | 10:20 - 10:30 | 7-8 классы | Боссерт М.А.  Мусаилова М.А. | | 4 перемена | 11:10 - 11:30 | Обед | Щеглова Э.Г. | | 5 перемена | 12:10 - 12:20 | 9-10-11 классы | Гакинульян С.А. | | 6 перемена | 13:00 - 13:20 | Обед | Щеглова Э.Г. | | 7 перемена | 13:50 - 14:00 | 2б,3б,4бклассы | Чеснгокова Т.А.  Юхманова О.В.  Газарян З.Г. | |

**Организация работы по воспитанию культура правильного питания**

     Большое внимание в школе уделяется   воспитанию у школьников культуры правильного  питания. На уроках технологии и классных 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.

**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 овощи.

В течение недели в рационе обязательно присутствуют крупы и макаронные изделия, кондитерские изделия, обязательно  включаются свежие овощи,   картофель, натуральные соки и витаминизированные продукты.

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

 При приготовлении мясных изделий  используется охлаждённое 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).

В ежедневном рационе ребёнка должно быть достаточное количество свежих овощей и фруктов! Салаты имеют большую пищевую ценность и удовлетворяют ежедневную **потребность в витаминах, микроэлементах**.

**Мероприятия в плане воспитательной работы на 2018-2019 учебный год,**

**направленные на просвещение школьников, родителей по основам правильного питания, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Сроки**  **реализации** | **Ответственные**  **Исполнители** |
| Организация  горячего питания школьников | В течение  учебного года | Директор |
| Анкетирование родителей и учащихся по вопросам организации школьного питания | В течение  учебного года | Классные руководители |
| Информирование родителей  «Правильное питание школьника как важнейший фактор сохранения здоровья». | Октябрь | Общешкольное родительское собрание |
| Беседы  -«Здоровье, красота и правильное питание»  -«Режим дня и основы здорового питания школьников»  -«Питание и здоровье»  - «Здоровье школьника и горячее питание» | В течение учебного года  (1 раз в месяц) | Классные руководители |
| Встречи с фельдшером школы  «Правильное питание – залог сохранения здоровья» | В течение  учебного года | классные  руководители |
| Информирование родителей «Санитарно – гигиенический режим и организация питания школьников» | Декабрь | Классные руководители |
| Неделя «Питание и здоровье» | Январь | Директор |
| Беседы «Витамины – источник здоровья», «Если хочешь быть здоров». | Апрель | Классные руководители |
| **Работа с родителями** | **Работа с родителями** |  |
| Родительские собрания:  «Режим дня и здоровое питание – залог успешной учебной деятельности и сохранения здоровья школьника».  «Роль семьи в процессе формирования жизненной позиции ребенка, его  нравственно – ценностных качеств».  «Сотрудничество  семьи и школы по сохранению и укреплению здоровья школьников» | В течение   учебного года | Классные руководители |
| Индивидуальные собеседования с родителями по итогам медосмотра | В течение учебного года | Фельдшер, классные руководители |
| Консультации для родителей по вопросам физического воспитания учащихся в семье, режима дня и правил личной гигиены ребенка, закаливания детей. | В течение  учебного года | Фельдшер, учителя физкультуры, классные руководители |
| Дни здоровья в рамках акции «Здоровый я –  здоровая страна!» | В течение   учебного года | классные руководители |
| Выпуск информационного листка для родителей «Семья и школа» | В течение года | Администрация |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой** осуществляется комиссией по проверке горяче­го питания. В эту комиссию входит директор, ответственный за питание, представители  классных родительских комитетов.

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

 Составлены график дежурства учите­лей и учащихся в столовой и графика приёма пищи.

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. Улучшить качество школьного питания, обеспечить его безопасность, сбалансированность, витаминизацию.

2.Улучшить показатели детского здоровья, создавать благоприятные условия для его сохранения и укрепления.

3.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!**