

## **Условия для питания, укрепления здоровья обучающихся в МБОУ «Стародрюшевская ООШ»**

Школьная столовая рассчитана на 36 посадочных места.

**Оборудование школьной столовой:** имеется 2 электроплиты, 3 холодильника, набор столовой посуды, имеется посуда для приготовления пищи. В школе имеется складское помещение для хранения среднетемпературных продуктов. Также в столовой имеется канализация, водонагреватель ., . Разработано и утверждено десятидневное меню на 2013-2014 учебный год.

### **Режим питания в школе:**

10.10 – 10.30 – завтрак.

### **Организация питания в школе.**

Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие - организация качественного питания подрастающего поколения. За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным ведущих ведущих организаций мира проблема питания детей и подростков занимает 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполнценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

### **Основные задачи по организации питания:**

1. Обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся и малоимущих семей.
2. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
4. Повышение культуры питания;
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

### **Основные принципы политики школы в области здорового питания:**

1. Рациональное питание детей, здоровье ученика - важнейшие приоритеты школы;
2. Питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.

### **Организация питания в школе, с нашей точки зрения, предполагает следующие аспекты:**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение;
2. Методическое обеспечение;
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
4. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей.

### **Основы здорового питания**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% - наследственность, еще 15% - условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения. Поэтому очевидно, почему люди, следящие за своим здоровьем и внешним видом, стараются питаться натуральными продуктами, богатыми растительным белком, углеводами и другими микроэлементами. Сегодня уже увеличился спрос на зерновые, бобовые культуры, обладающие высокой пищевой ценностью. Стало очевидным, что увлечение жирной рафинированной пищей, с дефицитом активных компонентов ведет к саморазрушению нашего организма. Диетологами всего

мира составляются списки функциональных продуктов. Зерновые и бобовые культуры играют в этих списках главную роль. Один из таких продуктов — натуральные крупы. Каша испокон веков занимала на Руси важнейшее место, являясь одним из основных блюд. Отсюда и русская пословица «Каша - мать наша». Исстари на Руси выращивали злаковые культуры, совершенно оправданно считая их очень питательными и полезными для здоровья. Исследования, проведенные позже, лишь доказали мудрость наших предков. Злаки и продукты из них являются основными источниками: углеводов, которые обеспечивают организм энергией, растительных белков, минеральных веществ и витаминов, а также растительных волокон или клетчатки, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины и минералы, находящиеся в крупе, имеют большое значение для здоровья человека, но содержание какого-либо элемента может быть больше или меньше, в зависимости от вида крупы. Например, в гречке больше, чем в других крупах, калия и клетчатки, в чечевице белка, а в горохе – кальция.

Большую работу по сохранению здоровья учащихся проводит педагогический коллектив МБОУ «Стародрюшевская ООШ». В школе действуют программа «Здоровье» и комплексно-целевая программа организации и развития школьного питания, которые включают в себя ряд мероприятий, направленных на формирование навыков здорового образа жизни детей и подростков, вопросам культуры питания. В начале каждого нового учебного года руководством школы, классными руководителями планируется работа по данному направлению, организовывается работа по улучшению материально-технической базы школьной столовой, расширению форм услуг для обучающихся и их родителей, а также проводится организационно-аналитическая работа. На первых родительских собраниях рассматривается вопрос организации питания школьников, как одной из главных составляющих здоровья детей. На протяжении всего учебного года педиатром участковой больницы проводятся консультации: «Правильное питание – залог здоровья», «Азбука здорового питания». В классах проводятся классные часы по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Острые кишечные заболевания и их профилактика», «Витамины – наши друзья», викторины «Питание и твое здоровье», утренники «Путешествие в страну питания», «Его Величество этикет», «Правила поведения за столом», конкурсы газет и рисунков «О вкусной и здоровой пище», «Азбука здорового питания». В конце учебного года проводятся опросы родителей с целью выявления недостатков в организации питания, пожеланий родителей, чтобы скорректировать план работы в этом направлении на следующий учебный год. В школе создана бракеражная комиссия, которая контролирует санитарно-гигиеническое состояние столовой, организацию диетического питания, организацию дежурства. Комиссия занимается проведением бракеража готовой продукции, качества приготовленных блюд, контролирует. Вопросы работы школы по улучшению питания учащихся, внедрению новых форм обслуживания с учетом интересов детей и их родителей рассматриваются на совещаниях при директоре, совещаниях классных руководителей, классных часах и родительских собраниях.