

Роль горячего питания в сохранении здоровья школьника



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.

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».

***ПОЛНОЦЕННОЕ И ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ-
НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ,
ОТСУТСТВИЯ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.***

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ.

- 7.30-8.00 ЗАВТРАК (ДОМА, ПЕРЕД УХОДОМ В ШКОЛУ)
- 10.30-11.30 ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК В ШКОЛЕ
- 14.00-15.00 ОБЕД В ШКОЛЕ ИЛИ ДОМА
- 19.00-19.30 УЖИН (ДОМА)

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД (ГРУППУ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ) ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРЕДУСМАТРИВАЕТСЯ ДВУХРАЗОВОЕ ИЛИ ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В ШКОЛЕ).

СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ.

В МЕЖСЕЗОНЬЕ (ОСЕНЬ-ЗИМА, ЗИМА-ВЕСНА) РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ВОЗРАСТА.

ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ РАЦИОННО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА ВИТАМИНОМ "С" РЕКОМЕНДУЕМ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРИЕМ ОТВАРА ШИПОВНИКА.

ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ИМЕЕТ МЕСТО ДЕФИЦИТ ИЛИ ИЗБЫТОК МАССЫ ТЕЛА, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.

РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СПОРТОМ, ДОЛЖЕН БЫТЬ СКОРРЕКТИРОВАН С УЧЕТОМ ОБЪЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!

Льготное питание

Для получения льготы по питанию необходимо предоставить следующие документы:

1. **справка о составе семьи.**
2. **справка о размере заработной платы родителей (законных представителей) за последние три месяца.**
3. **заявление родителей.**
4. **свидетельство о регистрации по месту жительства.**
5. **удостоверение многодетной матери.**
6. **копии свидетельств о рождении всех детей.**

Инструкция дежурного по столовой

- **дежурные по столовой назначаются классным руководителем дежурного по школе класса.**
- **прийти в столовую за пять минут до окончания урока, надеть спецодежду (фартук), вымыть руки.**
- **расставить стулья возле столов в нужном количестве и порядке.**
- **получить в порядке очереди блюда для класса и расставить их на столы.**
- **контролировать возврат обучающимися использованной посуды в установленное место.**
- **следят за тем, чтобы обучающиеся не выходили из столовой с пищей.**
- **при необходимости корректно сделать замечания.**
- **не допускают в столовую обучающихся в головных уборах и в верхней одежде.**
- **следят за порядком во время приема пищи.**
- **не допускают в столовой громких разговоров, бесцельного хождения.**
- **не покидать столовую до окончания дежурства.**
- **при невыполнении обучающимися требований дежурных или возникновении чрезвычайных ситуаций обращаются за помощью к учителям, дежурному классному руководителю, дежурному администратору.**