

*«Школьное питание – это 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. 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 полноценнее 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 радикальных изменениях и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в районе. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Одной из уязвимых групп населения на фоне происходящих в стране социально-экономических преобразований оказались дети, особенно школьного возраста.*

#### *Задачи работы по организации школьного питания*

- 1. Сохранение охвата горячим питанием учащихся 1-9х классов школы.*
- 2. Снижение заболеваемости детей и подростков алиментарно-зависимыми болезнями до 15%.*
- 3. Совершенствование системы контроля качества и безопасности питания учащихся.*
- 4. Развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой (оснащение мебелью обеденного зала).*
- 5. Организация пропаганды среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания. Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников.*
- 6. Изучение вопроса о введении в школьный компонент базисного учебного плана интегрированного курса «Правильное питание» в рамках предметов «Окружающий мир», «Природоведение», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности».*

#### *Описание опыта работы школьной столовой МБОУ «Тимерликовская ООШ»*

*В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, в частности, законом РФ «Об образовании», организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение. Основным документом, определяющим федеральные требования к организации и режиму питания в МБОУ «Тимерликовская ООШ», работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.5.2409-08) и Устав МБОУ «Тимерликовская ООШ» в соответствии, с которыми в школе организованы горячие*

завтраки для всех обучающихся. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков. 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 бюджетных средств. Поваром школьной столовой Савельевой О.В. разработано двенадцатидневное меню для учащихся школы, которое согласовано в ТПО УФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан, Нурлатском муниципальном районе. Блюда в меню комплектуются с соблюдением требований: вкусовой сочетаемости, разнообразия (неповторяемости по дням), соответствия среднесуточной стоимости питания нормативу стоимости, соответствия пищевой ценности нормам по пищевой ценности, соответствия среднесуточного продуктового набора натуральным нормам потребления. Блюда для меню взяты из специального набора рецептов, применимых для школьного питания, выходы блюд соответствуют возрасту питающихся. Охвата горячим питанием учащихся составляет 100%

#### Материально-техническое обеспечение организации школьного питания.

Большое внимание уделяется состоянию материально-технической базы пищеблока на предмет ее соответствия санитарно-гигиеническим требованиям. В 2012-2013 учебном году проведен косметический ремонт школьной столовой, , произошло оснащение новым технологическим оборудованием, замена мебели в обеденном зале. По мере необходимости проводится обновление кухонного инвентаря и посуды и приборов. Однако проблема укрепления и пополнения материально - технической базы школьной столовой остается и на сегодняшний день весьма актуальной. Самое дорогостоящее мероприятие на сегодня – замена мебели в пищеблоке.

#### Кадровое обеспечение.

В соответствии со штатным расписанием на 2013-2014 учебный год обслуживает школьный пищеблок повар :

Савельева Ольга Владимировна, повар школы, отвечает, прежде всего, за качеством приготовляемой продукции, а также за соблюдение натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, за соответствие приготовленной пищи физиологическим потребностям детей в пищевых веществах и энергии. Она назначена ответственной за С-витаминализацию блюд, осуществляет выдачу готовой пищи только после снятия пробы. Классные руководители ведут табель посещения школьной столовой.

### Режим работы столовой

*Для правильного развития учащихся, сохранения их высокой работоспособности большое значение имеет также соблюдение режима питания. Питание организовано на большой перемене продолжительностью 30 минут.*