

"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство"

Франсуа VI де Ларошфуко.

Все без исключения мамы волнуются за своих чад и их здоровье. А ведь главное от чего зависит наше здоровье – это правильное питание. Наши дети большую часть дня проводят в гимназии. Все мамы задаются вопросом: хороши ли школьные обеды, и не страдает ли их ребенок от недостатка питательных веществ и витаминов, получаемых со столовской едой? А может лучше дать школьнику с собой домашней еды?

Период школьного обучения детей характеризуется интенсивными процессами роста детского организма, поэтому нарушение питания может привести к серьезным отклонениям в функционировании всех систем организма ребенка. Кроме того, голодный ребенок не сможет нормально усвоить учебный материал, поскольку все его мысли будут связаны только с едой. Вот почему одним из важнейших заданий школы является обеспечение всех учащихся правильно организованным режимом питания.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА?

При хорошо организованном питании в школе учащийся получает в столовой горячий завтрак и обед. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа. Поэтому лучше всего, если ребенок получит первый легкий завтрак дома, в школьной столовой он сможет восполнить силы вторым завтраком и обедом, а после занятий скушать полдник и ужин. Пищевой рацион школьника должен быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности детского организма. При составлении меню обязательно необходимо учитывать потребности детского организма, связанные с его развитием и ростом, с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, с изменениями условий внешней среды и т.д.

Организация полноценного питания в школе во многом зависит от педагогов. Именно они отвечают за четко организованный прием пищи школьниками, и следят за тем, чтобы ученики получали горячий завтрак или обед в одно и то же время и ели не спеша.



В столовой гимназии выполняются все санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся. Все цеха: овощной, мясной, хлебный, сыпучи продуктов, горячий укомплектованы необходимым оборудованием.

Столовая гимназии полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. В работе постоянно находятся два комплекта столовых приборов. Это позволяет увеличить время дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой. Перед входом в помещение столовой для мытья рук учащимися организовано специальное место, оборудованное сушилками для рук.



Необычайно приятна в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта. Дополняют все это красочная наглядная агитация в виде стендов. Персонал столовой всегда встречает детей доброжелательными улыбками. Поэтому дети всегда с удовольствием посещают школьную столовую.



В нашей столовой большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. В школе имеются холодильники, предназначенные для хранения разного вида продуктов, причем каждого вида отдельно. Их наличие помогает сохранить качество продуктов до непосредственного их приготовления. Кроме того, в обязанности работников пищеблока входит выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а также выполнение всех санитарно-гигиенических норм.

Повара столовой имеют профессиональное образование и стаж работы. Периодически проходят курсы повышения квалификации.



Все работники пищеблока оснащены спецодеждой. Это позволяет соблюдать необходимые санитарно – гигиенические нормы.

В школе ведутся журналы:

- санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе;
- журнал здоровья и гигиены для сотрудников и дежурных;
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования, складских помещений;
- журнал готовой кулинарной продукции;
- журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд;
- журнал готовой пищевой продукции;
- журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья;
- ведомость контроля за рационом питания.

За качеством питания постоянно следит бракеражная комиссия. Организация питания в школе строится согласно "Положению об организации питания".

Используется четырнадцатидневное цикличное меню разработанное с соблюдением требований к оформлению и содержанию меню - по показателям СанПиН и по показателям ФЦМПО.

В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, ежедневно проводится витаминизация третьих блюд.

В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

Классными руководителями, медицинскими работниками проводится внеклассная воспитательная работа с учащимися по воспитанию культуры питания и ответственности за свое здоровье.

На уроках «Технологии» в старших классах введен курс «Кулинария» в раздел «Технология обработки пищевых продуктов», а на уроках «Биологии» ребятам прививают навыки «Гигиены питания».

Питание организовано пятиразовое питание в две смены.

ГРАФИК ПИТАНИЯ

Понедельник

1 урок	8.00-8.45	2,3 классы завтрак
2 урок	9:00–9:40	4,5 классы завтрак
3 урок	9:55–10:35	6 – 8 классы обед
4 урок	10:50–11:30	2, 3 классы обед
5 урок	11:45–12:25	4, 5 классы обед
6 урок	12:40–13:20	

Вторник - пятница

1 урок	8.30-9.15	2,3 классы завтрак
2 урок	9.30-10.15	4,5 классы завтрак
3 урок	10.30-11.15	6 – 8 классы обед
4 урок	11.30-12.15	2, 3 классы обед
5 урок	12.30-13.15	4, 5 классы обед
6 урок	13.30- 14.15	

Суббота

1 урок	08.30-09.05	2, 3 классы завтрак
2 урок	09.20-09.55	4, 5 классы завтрак
3 урок	10.10-10.45	6 – 8 классы обед
4 урок	11.00-11.35	
5 урок	11.45-12.20	
6 урок	12.30-13.05	

Организовано ежедневное дежурство учащихся старших классов согласно графику. Дежурные имеют спецодежду (фартук, косынка). На каждой перемене в столовой дежурит учитель, который смотрит за порядком в зале, оказывает посильную помощь в организации горячего питания.