

ОРГАНИЗАЦИЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

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.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

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.

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.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Поэтому школы, всегда уделяющие большое внимание вопросам жизни и здоровья обучающихся, сейчас очень серьезно занимаются вопросом организации правильного питания учащихся. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ.

Вопросами организации питания в нашей школе занимаются администрация, врач - педиатр, медицинская сестра и непосредственно социальный педагог. Качество получаемого сырья и готовой продукции проверяет бракеражная комиссия. Их совместная работа

позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы. Имеется 14-дневное цикличное меню, утвержденное Роспотребнадзором. На совещаниях при директоре, педсоветах заслушивается информация о контроле за организацией и качеством питания, что позволяет получить целостную картину организации питания в школе и своевременно произвести нужную коррекцию, ценность.

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



Столовая нашей школы оборудована всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием. Имеется в достаточном количестве посуда, столовые приборы, стаканы для приема пищи. По мере необходимости проводится обновление кухонного инвентаря, посуды и приборов



Чистоте школьной столовой уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производится с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекции по вине столовой. Перед входом в обеденный зал установлены ручки для мытья рук.



Для нормального функционирования столовой имеется холодильник, пароконвектомат, жарочный шкаф, водонагреватель, посудомоечная машина.



Штат столовой большой, укомплектован полностью. Это профессионалы своего дела, добрые, отзывчивые люди, встречают детей всегда с улыбкой.

Зав производством – повар, повар и кухонные работники столовой имеют профессиональное образование и стаж работы. Периодически проходят курсы повышения квалификации. Все работники пищеблока оснащены спецодеждой. Это позволяет соблюдать необходимые санитарно – гигиенические нормы.



Питанием охвачено в школе (584 учащихся) 93,8 % детей. Льготой в питании пользуются дети из многодетных семей, опекаемые дети, дети - инвалиды, дети из малообеспеченных семей, которые подтверждают доходы семьи справками.

В целях совершенствования организации питания детей и для профилактики авитаминоза и ОРВИ у обучающихся в рационе используется аскорбиновая кислота. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.



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, макаронные изделия, кондитерские изделия, обязательно включаются свежие овощи, картофель, натуральные соки и витаминные продукты.

Первое блюдо достойно занимает на обеденном школьном столе первое место! Супы готовятся на мясных, рыбных, на овощных отварах.

Предлагаются всевозможные гарниры из овощей, круп или макаронных изделий.

При приготовлении крупяных гарниров используются разнообразные крупы, в том числе овсяная, гречневая, рисовая, которые являются важным источником ряда пищевых веществ. В ежедневном рационе ребенка присутствуют достаточное количество свежих овощей и фруктов.



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:**

завтрак

после 1 урока — 1 классы;

после 2 урока - 2 и 3 классы;

после 3 урока - 3 и 4 классы.

обед:

в 12 час.45 мин. и в 13 час.40 мин.

На классных часах учителя проводят беседы с детьми о необходимости сбалансированного питания для растущего организма, о правилах поведения при приеме пищи, о культуре питания и ответственности за свое здоровье.

Для решения проблем в питании необходимо подойти к организации горячего питания в школе с большой ответственностью, с желанием изменить действительность к лучшему, а также только совместно с учителями, родителями и всеми заинтересованными лицами.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.