

ЗНАЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Сидорович О.М.,
заместитель директора по УР*

Школьный возраст является тем ключевым периодом развития организма, во время которого завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая нервно-гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессами обучения. Интенсивный рост и увеличение массы тела в школьном возрасте по своей интенсивности сопоставимы лишь с периодом раннего детства.

Рациональное школьное питание способствует нормальному росту и развитию школьников, улучшению их здоровья и профилактике различных заболеваний. Связь между питанием и обучением доказана. Рациональное школьное питание повышает защитные силы организма, трудоспособность и эффективность обучения, снижает заболеваемость, улучшает иммунный статус, показатели здоровья и успеваемость, предупреждает развитие утомления в течение учебного дня. Рациональное школьное питание способствует профилактике болезней желудочно-кишечного тракта, гипотрофии, ожирения, сердечнососудистой патологии, диабета, анемии и т.д. Здоровое питание в школьные годы напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития хронических заболеваний.

Высокие потребности в пищевых веществах и энергии на единицу массы тела у детей и подростков требуют правильного подбора пищевых продуктов и их соотношения, способов кулинарной обработки и других особенностей организации питания, обеспечивающих организм заменимыми и незаменимыми компонентами пищи.

Современные школьники проводят в учреждении образования 4,5-7 часов, что определяет важность организации горячего питания. Согласно **п. 175 гл. 10** Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206, согласно которым все учащиеся учреждений образования должны получать пищу каждые 3,5-4 часа. Учащимся в учреждениях образования предоставляется горячий завтрак (обед), а учащимся посещающим группу продленного дня предоставляется двухразовое питание при пребывании в учреждении образования до 8 часов. Согласно **п. 179 гл. 10** горячее питание осуществляется по примерным двухнедельным рационам питания, разработанным дифференцированно

на основе рекомендуемых величин физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии и с учетом:

- возраста учащихся (для 6-10, 11-13, 14-17 лет);
- установленных норм потребления пищевых веществ и энергии для соответствующих категорий учащихся;
- сезонности (летне-осеннее, зимне-весеннее);
- рекомендуемого объема (массы) блюд на один прием согласно приложению 11 к СанПин от «27» декабря 2012 г. № 206;

Наименование блюда	Количество (г, мл)	
	6 - 10 лет	11 - 17 лет
Завтрак		
Закуска (салат)	50 - 70	100
Горячее блюдо (каша или овощное блюдо, омлет, запеканка, блинчики)	150 - 200	200 - 250
Горячий напиток (кофе с молоком, чай, какао)	200	200
Обед		
Закуска (салат)	50 - 100	100
Суп	200 - 250	250 - 350
Котлета, мясо	50 - 75	75 - 100
Гарнир (овощи, каша)	150	150 - 200
Сладкое блюдо (напиток) или сок	200	200
Полдник		
Напиток (молоко, кефир, простокваша) или сок	200	200
Выпечка	60	60
Фрукты	300	250

- рационального распределения общей калорийности суточного рациона по приёмам пищи;
- оптимального соотношения пищевых веществ: белков, жиров и углеводов как 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности суточного рациона как 10-15%, 30-32%, 55-60%.

На основании сформированных примерных двухнедельных рационов питания с учетом товарного обеспечения, местных и иных

особенностей составляются **дневные рационы питания (меню), единые для обучающихся**, которым предусмотрено питание за счет бюджетных средств, а также за счет средств родителей или иных законных представителей.

При составлении дневных рационов питания **различие наборов продуктов каждой возрастной группы реализуется изменением выхода блюд или включением дополнительных блюд, изделий.**

При составлении меню **одноименные блюда не включаются в течение двух дней подряд.**

В целях совершенствования организации и повышения качества питания обучающихся учреждений образования разработаны «Методические рекомендации по организации питания обучающихся в учреждениях образования в 2014/2015 году» на основании статьи 40 Кодекса Республики Беларусь об образовании с соблюдением ряда нормативных правовых актов (их по перечню 27).

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. 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 «питания» касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья, теме этой до сих пор еще не уделяется должного внимания. 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. Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в радикальных изменениях и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами области, города, района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в стране. 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.

Среди задач нашей школы имеют место и задачи по организации школьного питания. Среди них:

- обеспечение охвата горячим питанием учащихся 1-4 классов до 100%;
- увеличение охвата горячим питанием учащихся 5-11 классов – до 80%;
- развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- пропаганда среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания. Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников;
- изучение факультативного курса «По ступенькам правил здорового питания» на I ступени общего среднего образования (**в 1 классе – 10 учащихся, во 2 классе – 5 учащихся**);
- рассмотрение вопросов организации школьного питания в рамках изучения учебных предметов «Человек и мир», «Химия», «Биология», «Иностранный язык» на факультативных занятиях «Здоровый образ жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности», во внеклассной работе.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Классным руководителям 1-11-х классов:
 - 1.1. Овладевать в рамках самообразования нормативными правовыми документами, регламентирующими вопросы организации питания учащихся в учреждениях общего среднего образования; постоянно
 - 1.2. Оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе на учебных занятиях и внеклассных мероприятиях; постоянно
2. Классным руководителям 5-11-х классов:
 - 2.1. Обеспечивать увеличение охвата горячим питанием учащихся 5-11 классов – до 80%; постоянно
3. Классным руководителям 1-4-х классов:
 - 3.1. Популяризировать среди учащихся и их законных представителей возможности факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» по формированию основ правильного питания; до 30.05.2018г.

Приложение

Тест «Проверь себя»

№ п/п	ВОПРОСЫ	На начало выступления	На конец выступления
1.	В соответствии с Санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений общего среднего образования», как часто учащиеся учреждений общего среднего образования должны получать пищу?		
2.	Что учитывается при разработке примерного двухнедельного рациона питания? (перечислить)		
3.	Чем отличаются дневные рационы питания (меню) для обучающихся, которым предусмотрено питание за счет бюджетных средств, и для обучающихся, питающихся за счет средств родителей?		
4.	В чём состоит различие наборов продуктов каждой возрастной группы при составлении дневных рационов питания?		
5.	Какие задачи стоят перед школой по организации горячего питания?		

! — знаю, могу поделиться опытом

+ — владею информацией по данному вопросу

? — хочу узнать