

Об организации питания

*Мы живём не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.*
Сократ

Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Важнейшим фактором формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников имеет серьёзное значение.

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

Одна из важнейших задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребёнка и подростка основ рационального питания. Рациональное питание полностью удовлетворяет повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребёнка не только количественно, но и качественно.

Необходимость серьезно заниматься, формированием культуры здоровья в системе общего 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 проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее интенсивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, 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. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому в МБОУ СОШ №61 имени Н.М. Иванова сегодня уделяется большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. 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.



Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания. В связи с этим школа работает над программой организации правильного питания школьников «Школьное питание».

Цель программы: Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Задачи программы:

обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;

совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации и преференции;

обеспечение доступности школьного питания;

приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;

согласование бюджетных и межбюджетных финансовых отношений по обеспечению здорового питания школьников;

организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;

разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболеваемости

В столовой МБОУ СОШ №61 имени Н.М.Иванова выполняются все санитарно – эпидемиологические требования к организации питания учащихся в школе. В 2013 году был произведён капитальный ремонт столовой: переоборудовали варочный цех, закупили новое технологическое оборудование по программе модернизации школьных столовых, провели капитальный ремонт пищеблока (доготовочный тип пищеблока, работающий на полуфабрикатах), снята старая керамическая плитка со стен и пола, демонтировано старое оборудование (см. приложение).



Для нормального функционирования столовой из имевшегося ранее оборудования осталось и старое оборудование. Школьная столовая 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. На столах всегда есть салфетки, соль. 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.



В нашей столовой большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. В школе имеется несколько холодильников, морозилка и холодильный шкаф, 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.





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

Есть обеденный зал 216 м² на 140 посадочных мест, 35 столов.



Соблюдение технологии приготовления пищи и использование качественного ассортимента продуктов питания в школе контролируется бракеражной комиссией. В школе ведутся журналы:

- журнал здоровья (санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе);
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;

- журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд;
- журнал готовой пищевой продукции;
- журнал бракеража готовой кулинарной продукции;
- санитарный журнал пищеблока;
- журнал остатков готовой продукции.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником. За качеством питания постоянно следит комиссия, в ее составе учителя, члены Управляющего Совета школы из числа родителей и учеников. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы.

Большое внимание уделяется калорийности школьного питания. Благодаря проекту модернизации школьных столовых у нас появился такой аппарат как пароконвектомат. Его применение помогло расширить приготовление ряда блюд за счет задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечивается не только высокие вкусовые качества, но и сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушение полезных минеральных веществ и витаминов. Большим достоинством пароконвектоматов является то, что в них могут быть одновременно приготовлены рыбные, мясные или овощные блюда, различные гарниры. Использование одного пароконвектомата позволило отказаться сразу от нескольких плит и духовок.

Меню разрабатывается с учётом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет) в соответствии с СанПин, в меню так же присутствуют диетические блюда.

Питание организовано с учетом требований щадящего питания с максимальным использованием овощей и фруктов. В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

В нашей школе используется система безналичного расчёта за питание. Возле входа в столовую стоит терминал для пополнения счёта на карте по питанию.





В школе организовано дежурство в столовой педагогических работников и обучающихся. Организовано ежедневное дежурство учащихся 7 – 10 классов согласно графика. Дежурные имеют спецодежду. На каждой перемене в столовой дежурит учитель, который смотрит за порядком в зале, оказывает посильную помощь в организации горячего питания.





Ежемесячно ведется оформление документации и отчета за безналичные средства по питанию детей из многодетных и малообеспеченных семей перед администрацией района.

Регулярно, на общешкольном родительском собрании, администрация школы информирует родителей об организации горячего питания в школе. Отзывы о работе, форме и культуре обслуживания в школьной столовой со стороны учащихся, родителей, учителей только хорошие.

Понимая проблему сохранения здоровья учащихся, педагоги школы уделяют первостепенное значение формированию у младших школьников основ культуры здоровья. Для формирования правильного пищевого поведения, воспитания культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей и подростков, в школе реализуется программа «Разговор о правильном питании» с учащимися 1 – 4 классов. Классными руководителями 5-11 классов проводится внеклассная воспитательная работа с учащимися по воспитанию культуры питания и ответственности за свое здоровье (Например, «Здоровье – это здорово», «Режим питания», «Продукты разные нужны, продукты разные важны», «Где и как мы едим», «Энергия пищи»). Педагогам школы удается воспитать у детей представление о рациональном питании как составной части культуры здоровья. На своих занятиях учитель стремится раскрыть тезис, что правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье ребенка.

Содержание программы интегрируется в базовые школьные курсы окружающий мир, естествознание, технология, биология, ОБЖ и при проведении внеклассной работы.

Содержание курса и используемые педагогами школы методики направлены на выработку полезных навыков самоконтроля, на умение оценивать предполагаемые результаты собственного поведения.

Наибольшим интересом у школьников пользуются такие темы курса, как: самые полезные продукты, как правильно есть, из чего варят кашу, где найти витамины весной, как утолить жажду.

На уроках «Технологии» в 5–7 классах введен курс «Кулинария» в раздел «Технология обработки пищевых продуктов», а на уроках «Биологии» в 8 классах ребятам прививают навыки «Гигиены питания».

Питание школьников организовано на трёх больших переменах.

Количество питающихся 524 человека, охват горячим питанием по школе составляет 97 %. Одноразовое горячее питание получают 346 человек. Двухразовое горячее питание получают 178 человек. Льготное питание получают 57 детей из числа многодетных и малообеспеченных семей.

В школе организована работа (лекции, семинары, деловые игры, викторины, дни здоровья) по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний.

Стали традиционными такие мероприятия как:

- Осенняя выставка "Витамины на столе"
- Конкурс для учащихся "Мы - за здоровый образ жизни"
- Акции "Наше здоровье - в наших руках"
- Неделя экологии в школе: "Окружающая среда и питание человека";
- Праздник "Масленица";
- Тематические классные часы для учащихся 1-11 классов "Продукты разные нужны, блюда разные важны", "Режим питания", "Кухни разных народов", "Где и как мы едим" и др.;
- Конкурс рисунков "Правильное питание - основа здоровья" среди учащихся 1-4 классов;
- Конкурс плакатов "Здоровье - это здорово!", "Энергия пищи" Среди учащихся 5-7 классов;
- Оформление стенда для учащихся "Разговор о правильном питании";
- Выставка книг в библиотеке "Формула здорового питания", "Кухни разных народов";

- Беседы медицинского работника школы с учащимися 1-4 классов "Как правильно есть", "Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты", "Что надо есть, если хочешь вырасти сильным и здоровым", "Основные правила правильного питания";
- Воспитательное мероприятие "Праздник урожая" для учащихся 2-х классов;
- Участие в школьном и городском конкурсе плакатов «Мы за правильное питание».





