

Роль горячего питания в жизни обучающегося.

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. Вопрос питания касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья. 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. 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:

- Увеличение охвата горячим питанием учащихся школы.
- Совершенствование системы контроля качества и безопасности питания учащихся.
- Организация пропаганды среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания. Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, в частности, законом «Об образовании в РФ», Организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность. Основным документом, определяющим федеральные требования к организации и режиму питания в работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и Устав ОУ в соответствии, с которыми в школе организовано горячее питание для всех обучающихся. Достичь положительных результатов в области организации питания, можно только при активном взаимодействии классных руководителей, с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях. В школе ведется постоянная, организационная, целенаправленная работа с учащимися и их родителями. Разработано 10- дневное меню для учащихся школы. Блюда в меню комплектуются с соблюдением требований: вкусовой сочетаемости, разнообразия, 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. В школе создана бракеражная комиссия, которая контролирует питание школьников. Для правильного развития учащихся, сохранения их высокой работоспособности большое значение имеет также соблюдение режима питания.