

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»

*Материалы
для участия
в городском конкурсе
«На лучшую
организацию горячего питания»*



Подготовила учитель начальных классов
Таничева А.Н.

*Материалы
для участия
в городском конкурсе
«На лучшую
организацию горячего питания»*



«В здоровом теле – здоровый дух».

Питание детей тесно связано со здоровьем. По современным представлениям, здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



- Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям.



По данным всероссийской диспансеризации детского населения болезнями органов пищеварения страдают 24,7% детей.

- Изучение заболеваемости в Курской области показало, что в общей структуре патологий детского населения лидирующее место занимают болезни органов пищеварения (147,6%). Среди указанных групп болезней наибольший удельный вес зарегистрирован для гастритов и гастродуоденитов (31,03%) и болезней желчного пузыря и желчевыводящих путей (8,89%), которые на протяжении всего изучаемого периода характеризовались
- достаточно устойчивой и стабильной динамикой.



Анкетирование обучающихся и родителей выявило проблемы питания детей.

- Основными нарушениями в питании являются:
 - несоблюдение режима питания;
 - несоблюдение питьевого режима;
 - несоблюдение оптимальных соотношений между основными ингредиентами пищи;
 - избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров;
 - дефицит растительных масел, ненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, гетерополисахаридов и клетчатки, витаминов группы В, витаминов С, А, Е, серосодержащих аминокислот, молочнокислых бактерий
 - пищевых антиоксидантов;



В связи с этим я поставила перед собой ряд задач

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона ,пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты; ,
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия



Для решения поставленных задач

план работы, который включает в себя:

- Педагогическое просвещение , повышение уровня культуры родителей.
- Ряд мероприятий, направленных на формирование навыков здорового питания и здорового образа жизни детей.
- Вопросы организации и культуры питания .



Ожидаемые результаты работы по теме : *«Здоровое питание младших школьников»*

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- обеспечение всех обучающихся питанием;



Работа с родителями

Целью работы с родителями по данной теме считаю:

- -информирование родителей о необходимости здорового питания;
- -повышение качества знаний родителей о том, что неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний;
- -изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни.



Анкета для родителей к родительскому собранию по теме «Здоровое питание школьников».

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей 6-7 лет?
2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из школы и в выходные дни?
3. Сколько раз в день питается ваш ребенок
4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть) .
5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)
Каша (да, нет)
Яйца (да, нет)
Молочную пищу (да, нет)
Сладости (да, нет)(
Жирную и жареную пищу (да, нет) .
6. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт (да, нет) .
7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?
8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок: соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай?
9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?



Мероприятия

- 1.Родительское собрание по теме «Родителям – о здоровом питании ребёнка».
- 2.Посещение школьной столовой родительским активом с целью выявления удовлетворенности организацией питания .
- 3. Проведен родительский лекторий «Здоровое питание – залог здоровья».
- 4. Систематическая разъяснительная работа среди родителей и обучающихся о необходимости горячего питания в школе.



Родителям о здоровом питании школьников

Родительское собрание

Родительский лекторий

Посещение школьной столовой



Анкета «Питание глазами родителей»

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы	
		Да (%)	Нет (%)
1	Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?	+	
2	Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?	+	
3	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?	+	
4	Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?	+	100%



Охват горячим питанием составляет 100%

	Список учащихся класса питающихся в столовой	Охват горячим питанием
1	Алимова Дарья Владимировна	+
2	Гасанов Александр Сергеевич	+
3	Голеньков Никита Витальевич	+
4	Дуденков Андрей Владимирович	+
5	Дремova Анастасия Романовна	+
6	Епанчинцева Алина Евгеньевна	+
7	Кожин Илья Андреевич	+
8	Ланина Яна Эдуардовна	+
9	Мамонтов Дмитрий Игоревич	+
10	Медведев Денис Олегович	+
11	Мусаев Рома Юсиф оглы	+
12	Хотченко Анастасия Михайловна	+
13	Никулин Никита Алексеевич	+
14	Новикова Анна Сергеевна	+
15	Подаруева Ульяна Владимировна	+
16	Попов Никита Сергеевич	+
17	Прошина Алина Александровна	+
18	Синицын Максим Сергеевич	+
19	Семенников Илья Федорович	+
20	Ткачев Александр Викторович	+
21	Тырин Михаил Николаевич	+
22	Шемпуля Леонид Андреевич	+
23	Штубейная Виктория Олеговна	+
24	Ягубова Ангелина Андреевна	+
25	Якимович Дарья Викторовна	+



Работа с обучающимися

**Я умею думать,
я умею рассуждать,
что полезно для здоровья,
то и буду выбирать**



Результаты анкетирования показали, что многие школьники до конца ещё не понимают, как нужно правильно питаться, т.е. организовать свой здоровый режим питания и употреблять необходимые для растущего организма продукты питания.

В связи с этим были подготовлены и проведены следующие мероприятия:

- 1.Классный час «Здоровое питание школьника.



- 2.Внеклассное мероприятие на тему: «Полезные и вредные продукты питания»



- 3. Урок по окружающему миру: «Здоровое питание – здоровые зубы.»

- 4. Занятие по культуре питания «Приглашение к столу».











