

# Педагогический совет «Здоровое питание - залог успешного развития школьников»

подготовили : учитель нач.кл. Макогон Н.М.,  
медработник Музыка А.П.

*«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*



# План проведения:

1. Актуальность вопроса организация питания школьников
2. Нормативно-правовая база о питании школьников
3. СанПиН о питании учащихся
4. Основные принципы здорового питания школьников
5. Приоритетные направления организации системы питания учащихся  
В МБОУ «Петровская школа №2»
6. *Рекомендации родителям*
7. Решение педсовета

## **Цель педсовета:**

**привлечь внимание педагогического коллектива к вопросу организации питания школьников**

## **Задачи:**

- ✓ **координировать действия педколлектива школы и семьи в вопросах формирования здорового образа жизни**
- ✓ **совершенствовать систему организации питания в школе**
- ✓ **Провести месячник «Здоровое питание- залог успешного развития школьников»**

# Актуальность темы

**Здоровое и рациональное питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.**

**На сегодняшний день одной из наиболее важных целей в школах является формирование у школьников ответственности за свое здоровье. Школьники должны вести здоровый образ жизни и знать его основные принципы. Такой результат можно получить только в совместной работе родителей, учителей и детей. Общеизвестно, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же. От того, насколько правильно и качественно организовано питание в школе, зависит их здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.**

# **Нормативно-правовая база по организации школьного питания**

- 1. СанПиН «Гигиенические требования к рациону питания учащихся, продуктам, блюдам и кулинарным изделиям, используемым в питании детей и подростков, и к ассортименту реализуемой продукции»**
- 2. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ.**
- 3. Федеральный закон «О техническом регулировании» от 27.12.2002 № 184-ФЗ.**
- 4. Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300-1.**
- 5. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1.**
- 6. Федеральный закон от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней».**
- 7. Федеральный закон «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» от 12.06.2008 № 88-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 22.07.2010 N 163-ФЗ.**

# СаНПиН о питании учащихся

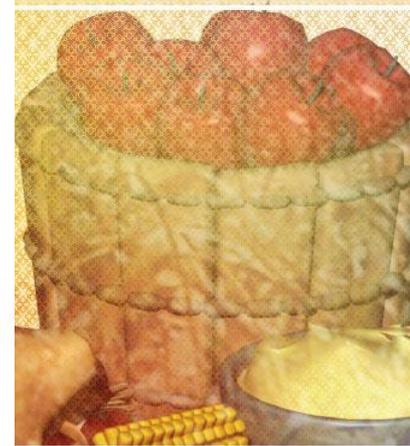
Замена горячего питания в школьных столовых на шоколадные батончики, сухарики, чипсы и газированные напитки приводит к повреждению здоровья наших детей. Чтобы дети правильно развивались и росли, они должны ежедневно получать перечень продукции, которая должна включать: мясо, сыр, молочные продукты, молоко, творог, рыбу, крупы, яйца, макаронные изделия, овощи, растительные и животные жиры, свежие фрукты, хлебобулочные изделия и хлеб, соки. Некоторые из продуктов, входящих в ежедневный набор, в рацион должны включаться каждый день, а другие продукты можно включать в рацион не больше 3 раз в неделю, увеличивая соответственно дозировку, но можно включать и через день. Но все продукты должны быть израсходованы каждые 10 дней в полном объеме. К числу ежедневных продуктов относятся следующие: мясо, молоко, хлеб, сахар, овощи и фрукты. Яйца, рыба, сыр применяются несколько раз в неделю.

В ходе подготовки меню школьника необходимо учитывать разнообразие блюд, их биологическую ценность, возможность совмещения, массы и объема пищи, а также выделенных денежных средств. И чем больше денег будет выделяться на детское питание, тем привлекательнее и вкуснее станут школьные обеды и ужины.

# Основные принципы здорового питания школьников

- ❖ Питание школьника должно быть оптимальным
- ❖ Питание школьника должно быть сбалансированным .

# Пирамида питания



# Необходимые продукты для полноценного питания школьников

- **Белки**

- Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте- мясной белок, а на третьем- белок растительного происхождения. Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

- **Жиры**

- Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.



- **Углеводы**

- Необходимы для пополнения энергетических запасов организма . Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

- **Витамины и минералы (А,С,Е,В)** . Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.



# Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**

**Потеря внимания**

**Слабость и  
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**

# **Заболевания органов пищеварения учащихся 1-11кл.**

**в МБОУ «Петровская школа №2»**

**на 2015-2016 уч. год**

**заболевания ЖКТ- 25 человек- 5,2%**

**ожирение-**

**19 человек- 3,9%**

**Поэтому приоритетными направлениями организации системы питания учащихся нашей школы являются:**

- **обеспечение учащихся горячим питанием;**
- **контроль за качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;**
- **обеспечение питьевого режима;**
- **привитие учащимся навыков здорового образа жизни;**
- **развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни ,**
- **формирование культуры питания и навыков самообслуживания.**



Школьная столовая МБОУ «Петровская школа №2» рассчитана на 120 мест, полностью укомплектована необходимым оборудованием, посудой и столовыми приборами.



Весь штат столовой работает на общую цель: качественно и быстро накормить школьников.



- Бракеражная комиссия и комиссия по качеству питания регулярно проводят контроль за соблюдением санитарных норм и правил, как в вопросах личной гигиены школьника при приеме пищи, так и в масштабе работы всей столовой.



- Перед входом в столовую организовано специальное помещение для мытья рук, оборудованное раковинами, теплой и холодной водой.



- Проводятся разъяснительные беседы по этикету приема пищи, о рациональном и здоровом питании и др. В помещении столовой регулярно обновляется тематика информационных и рекламных стендов.



Завтраки, как правило, проходят после 1-го и 2-го уроков. За две перемены столовая пропускает 187 учащихся 1-4 классов.



Обеды для начальной школы после 4-го урока.  
Льготные обеды получают 109 учащихся  
1-11 классов из малоимущих и многодетных семей,  
дети-инвалиды (на основании предоставленных  
документов). Стоимость завтрака – 36 рублей,  
обед – 50 рублей



# Рекомендации родителям

- **1. Питание школьника должно быть сбалансированным.**
- Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть
- **1 : 1 : 4.**



- 
- **2. Питание школьника должно быть оптимальным.**
  - При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
    - - 7-10 лет-2400 ккал
    - -14-17 лет – 2600-3000 ккал
    - - если ребёнок занимается спортом, калорийность питания должна быть на 300-500 ккал больше

# Решение

- 1. Провести месячник «Здоровое питание»**
- 2. Ввести курс «Поговорим о правильном питании» для учащихся начальной школы**
- 3. Классным руководителям добиваться 100% организации организованного питания учащихся.**