

Школьное питание

Опыт работы МОУ СОШ № 13

Правильное питание обеспечивает рост и развитие детей,
а уютное место приема пищи способствует
повышению аппетита.



Наши любимые повара, когда готовят пищу, бросают в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.



Питание - один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков, обеспечивающий нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка.



Основные направления организации работы с семьёй по вопросу организации здорового питания в 2010-2013-х годах.

- обновление списков и характеристик обучающихся (с указанием стандартного набора блюд, вкусовые предпочтения и др.);
- использование оптимальных форм и методов в дифференцированной индивидуальной работе с семьёй;
- организация медико-психолого-педагогического просвещения родителей
- создание в каждом классе системы мероприятий с учащимися и родителями по проблемам здорового питания;
- - выявление и использование в практической деятельности позитивного семейного опыта по решению проблемы правильного питания;

- - оказание помощи родителям в формировании здорового образа жизни семьи и предупреждение негативных проявлений в здоровье у детей и подростков, связанных с неправильной организацией питания;
- - реализация прав родителей на участие в организации питания школьников (родительские комитеты, Управляющий Совет, комиссии и т.д.);
- - активное включение в работу с семьёй педагога-психолога, социального педагога, библиотекаря, медработника;
- - оказание помощи родителям в развитии у детей привычки к разумному питанию;
- - разработка и обновление тематического оформления по работе с семьёй по данной проблеме.

Формы взаимодействия классных руководителей, родителей учащихся в МОУ СОШ № 13

- Родительское собрание
- Тематические конференции
- Презентации лучшего опыта семейного воспитания
- Дискуссии
- Встречи родительской общественности с администрацией школы (ежемесячно)
- Индивидуальная работа, групповые формы взаимодействия классных руководителей и родителей.
- Оформление наглядных материалов
- Проведение совместных мероприятий
- Административные совещания

Примерная тематика родительских собраний по вопросам здорового питания школьника.

- Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребёнка.
- Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.
- Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространённых блюд.
- Принципы рационального питания.
- Правила построения меню и выбора блюд.
- Питание и болезни.
- Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы - начало весны)
- Особенности питания школьников, занимающихся спортом.
- Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Советы родителям МОУ СОШ №13

о необходимости здорового питания школьника.

- Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты.
- Ежедневный рацион ребёнка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания, а в течение недели не менее -30.
- Каждый день в рационе питания ребёнка должны присутствовать следующие продукты: сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.
- Ряд продуктов : рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - необязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- Ребёнок должен питаться не менее 4 раз в день.

- **Здоровье**-состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
- **Здоровое питание**- питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**ПРОГРАММА
оздоровительного питания
школьников «Правильное
питание» в МОУ СОШ №13
на 2010-2013 годы**

Информационная карта проекта

Цель проекта	Сформировать у школьников основы рационального питания, способствовать воспитанию у детей культуры здоровья, формировать осознание ими здоровья как главной человеческой ценности.
Формы реализации	Уроки, внеклассные мероприятия.
Идея	Разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования в рамках Программы «Правильное питание», инициативной группой учителей МОУ СОШ № 13 г.Приморско-Ахтарска
Специфика содержания	Реализация в единстве воспитательных задач по воспитанию здорового гражданина современного общества

Возраст учащихся	7-17 лет
Сроки реализации	4 года
Ожидаемый результат	Активизация познавательной активности и получение теоретических и практических навыков, формирующих представление о здоровом человеке.

1.Актуальность

- **Что такое российский школьник?**
Совершенно очевидно, что российский школьник не самый здоровый ребёнок в мире.
- **В стране наблюдается регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Только один дошкольник из трёх приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 3 раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.**

- На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы.
- **Одним из них является проблема рационального питания. Взрослые не всегда уделяют достаточное внимание режиму питания школьников. Сами ребята ещё меньше задумываются об этом, зачастую тратят деньги по своему усмотрению и в основном питаются в сухомятку. Затем начинаются хронические гастриты, дуодениты, энтериты, колиты и прочие заболевания- следствие систематического нарушения режима питания.**

- В нашей школе имеется достаточно высокий процент учащихся, имеющих подобные заболевания (5%) и склонных к этим заболеваниям (8%). Имеются дети, страдающие недостаточным питанием (2%) или страдающие избыточным весом (1,5%). Нарушения питания отрицательно сказываются на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребёнка.
- До сих пор многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших материальных затрат. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая.

- Эта программа способствует в доступной и в интерактивной форме обучению школьников и их родителей принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей, а также активному вовлечению в работу родителей.

Ведущая идея программы

- общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Будущее России - это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания.

2.Целевое назначение программы

- - Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья .
- - Формирование у школьников основ рационального питания.
- - Содействие воспитанию у детей культуры здоровья, формирование осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- - Стимулирование процесса гражданской социализации школьников.
- - Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению молодёжи.

3. Задачи программы

- - Воспитывать нравственность, культуру как основу здорового образа жизни.
- - Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- - Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- - Сформировать у детей представление о завтраке, обеде, ужине как обязательных компонентах ежедневного меню.
- - Сформировать представление о назначении воды для организма человека, ценности разнообразных напитков.

- - Познакомить детей о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- - Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей и их значением для организма.
- - Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.
- - Познакомить с традиционными блюдами русской кухни и других народов.

4. Концептуальные направления

- Рациональное питание – это по существу, соблюдение 3 основных принципов:
 - 1. Соблюдение режима питания
 - 2. Удовлетворение потребностей организма человека в определённом количестве и соотношении пищевых веществ
 - 3. Равновесие между с поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря баланс энергии
- Исходя из этого, реализация программы по оздоровительному воспитанию осуществляется по следующим концептуальным направлениям

Соблюдение режима питания

- В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания взрослых и детей. Необходимо объяснить, что ребёнку как растущему организму, нужно есть 4-5 раз в день, перерыв между приёмами пищи должен быть не менее 3-3,5 часов в день.
- Организм заранее готовится к приёму пищи. Благодаря чему пища лучше усваивается и переваривается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Полноценное и качественное питание

- В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе нашей пищи. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты, особенно молочные. Каша, сваренная на молоке, обеспечивает потребность
- ребёнка в белке.
- Избыток мясной пищи также вреден как и её недостаток.
- Блюда из круп - основные источники углеводов.
- Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим свойством. Они очень важны для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Много витаминов и углеводов содержится в растительной пище.
- Для полноценного усвоения белков нужны жиры, поэтому салаты нужно заправлять растительными маслами, сметаной, сливками

Баланс энергии

- В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о том, что питание должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма. Если человек мало двигается, у него накапливается лишний вес. Полнота не является фактором крепкого здоровья, она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.
- Каким должно быть питание мальчика или девочки, занимающихся спортом? Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, содержащих много белков и углеводов, мясе, молоке, твороге.

Рекомендуемые формы реализации программы

- 1. Уроки биологии
- 2. Уроки окружающего мира в начальной школе
- 3. Уроки физической культуры и ОБЖ
- 4. Воспитательные мероприятия
- Классные часы

**6. Предлагаемые
мероприятия по реализации
программы с учётом
возрастных особенностей
детей**

<u>Уровень детей</u>	<u>Мероприятия</u>
1-4 классы	- сюжетно-ролевая игра «В супермаркете»- тест «Самые полезные продукты»- игра-соревнование «Здоровый человек...»- конкурс «Самая вкусная и полезная пища»- викторина «Печка в русских сказках»- праздник хлеба и каши - кроссворд «Молоко»- наши кубанские продукты
5-8 классы	- практический конкурс «Определи вкус продукта»- игра «Посещение музея воды»- праздник соков и чая- игра «Меню спортсмена»- презентация «Морские продукты»-игра «Вкусные истории»- КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые вкусные продукты»- конкурс презентаций «Витаминная азбука»- конкурс рисунков «Поговорим о кубанских продуктах»- защита проектов о полезных продуктах

9-11 классы

- урок-презентация соевых продуктов
- защита исследовательских проектов «Вкусная и здоровая пища. Всегда ли это совпадает?»
- виртуальный конкурс кулинаров
- конкурс буклетов «Правильное питание»
- поговорим о соках и коктейлях
- презентация «Вредные и полезные диеты»

7.Предполагаемые результаты

- 1.Формирование высокого уровня самосознания, самодисциплины.
- 2.Осознание школьниками принципов рационально питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.
- 3.Знакомство с прогрессом в науке о питании, разнообразием и противоречивостью разных теорий о питании.
- 4.Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.

8. Механизм и условия реализации программы

- **Администрация школы осуществляет координацию со всеми заинтересованными учреждениями и службами по реализации программы:**
- **- готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания и питания школьников;**

- - обеспечивает оперативное руководство программой;
- - обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы;
- - взаимодействует с МОУДОУ по вопросам выработки целостной политике в соответствии с воспитанием в детях здорового образа жизни.
- - уверенность заинтересованных лиц о необходимости реализации целей и задач программы
- - создание и укрепление материально-технической базы школы.

9.Оценка эффективности реализации программы

Воспитательный эффект:

- - формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- - формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребёнка;
- - формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;

Специальный эффект:

- - профилактика вредных привычек , переедания или недоедания;
- - профилактика заболеваний ЖКТ
- - активное вовлечение в работу родителей;
- - эстетика питания, норм культурного поведения при приёме пищи,

Оздоровительный эффект

- - систематическое соблюдение школьниками режима дня;
- - эффективное оздоровление, рациональное питание
 - приобретение необходимых навыков по приготовлению пищи;
- - умение распределять пищевой рацион в течение дня;
- - предупреждение пищевых отравлений;

Развивающий эффект

- - активизация познавательной деятельности в различных не традиционных системах питания;
- - формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых мероприятий и занятий.

**Анализ
состояния питания
учащихся в МОУ СОШ
№13 за 2008-2010 годы.
(общий охват питанием
всех учащихся)**

<u>Даты</u>	<u>Всего уч-ся</u>	<u>Кол-во получ. гор.питание</u>	<u>% охвата</u>
2008 г. 25.09.	505	496	98,2
25.10	500	481	96,2
25.11	495	491	99,1
25.12	503	500	99,4
25.01	500	490	98,0
2009г. 03.02	502	495	98,6
03.03	500	476	95,2
03.04	500	470	94
03.05	501	478	95,4
03.06	499	468	93,4
25.09	576	543	94,2
25.10	576	547	96
25.11	582	563	96,7
25.12	584	564	96,5

2010г. 25.01	582	510	87,6
25.02	582	499	85,7
25.03	581	542	93,1
25.04	580	537	92,4
25.05	581	534	92
25.09	580	537	92,5
25.10	580	571	98,4
25.11	579	559	96,5
25.12	582	576	98,9
2011г. 25.01	584	577	98,8

Обязанности
ответственного за
питание

- своевременно готовить отчётность по питанию
- Еженедельно проводить мониторинг состояния питания по классам, в целом по школе
- Вести учёт непитающихся детей (медицинские справки, материально-бытовые условия)
- Следить за дежурством учащихся в столовой

- Следить за качеством приготовления пищи
- Проводить проверку санитарного состояния пищеблока
- Способствовать выполнению требований САН ПИН к организации питания
- Проводить разъяснительную работу с классными руководителями, родителями, учащимися о пользе питания в школе
- Выступать с сообщениями на совещаниях при директоре, педсоветах по проблеме питания
- Организовывать мероприятия, способствующие приобщению школьников к правильному питанию