

Пути совершенствования организации питания в общеобразовательных учреждениях

Пичугина Полина Ивановна



- Проблема организации качественного и доступного горячего питания в общеобразовательных учреждениях является сегодня одной из наиболее значимых как для государства, так и для общества в целом. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития.



Для поддержания умственной активности и укрепления здоровья необходимо ввести в меню продукты, содержащие:



1. Витамин А. Входит в состав: рыбьего жира, печени, сливочного масла, тыквы, моркови, помидора, сладкого перца и др.
2. Холин (витамин В4). Присутствует в: молоке, сыре, яйцах, мясе, печени, овсяной крупе, рисе, бобах и т.д.
3. Цинк — в орехах, грибах, чесноке, капусте, свекле, мясе, рыбе, яйцах, сыре, молоке и др.

Полезьа домашней еды

- В бешеном ритме современной жизни у хозяек остается мало времени на семью и домашние хлопоты. Поэтому зачастую многие мамы, чтобы не тратить часы у плиты, покупают полуфабрикаты.
- Но в таком питании есть масса недостатков: слишком много соли, ароматизаторов, приправ и других вкусовых добавок.
- Запомните, ребенок школьного возраста должен питаться минимум 4 раза в день. Причем общее количество калорий должно быть:
 - для детей до 11 лет — 2 300 ккал;
 - для ребенка от 11-14 лет — 2 500 ккал.
 - подростка от 14-18 лет — 3 000 ккал.





- Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.
- Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.



- 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.
- Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в постоянном совершенствовании и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами города и района.

Культура питания

- Культура питания должна закладываться с самого раннего возраста. Пища – основа жизни человека.
- *Правило первое:* нужно стараться следовать традициям своей национальной кухни.
- *Правило второе:* старайтесь всегда завтракать, обедать и ужинать.
- *Правило третье:* не переедайте, вставая из-за стола с небольшим чувством голода.



- *Правило четвертое:* между двумя желаниями есть и спать, всегда нужно выбирать второе.
- *Правило пятое:* еда должна быть свежей.
- *Правило шестое:* пейте много жидкости, но медленно.



Необходимость совершенствования и разработки новых подходов к организации питания учащихся продиктована рядом причин:

- масштабами системы общеобразовательных учреждений, в которой обучаются около 8,2 % всего населения города;
- необходимостью учитывать разновозрастные требования к питанию;
- социальной значимостью задач повышения качества и сбалансированности рационов питания обучающихся .





- необходимостью контроля обеспечения безопасности питания.
- актуальностью выработки и реализации долгосрочной стратегии города в области организации питания обучающихся.
- физическим старением и изношенностью материально-технической базы пищеблоков школьных столовых;
- стремлением увеличить охват учащихся во время учебно-воспитательного процесса горячим питанием.

На основе проведенного анализа и тенденций современного состояния системы школьного питания выявлен ряд проблем:

- стоимость горячего питания - есть семьи с очень низким достатком, но они не попадают в разряд малообеспеченных;
- не всем школьникам нравятся комплексные меню, где навязывается определенный набор блюд, которые могут быть не всегда по вкусу;
- низкий уровень качества приготовления блюд или их оформления;
- отсутствие или нехватка диетических блюд в меню.



Способы завлечения школьников в столовую, чтобы им там было интересно и полезно:

- учитывать мнения учащихся при составлении меню;
- наряду с комплексными завтраками и обедами обслуживать школьников по меню со свободным выбором;
- организовать шведский стол;





- почаще проводить тематические праздники, например, «Праздник осени», «День сладкоежки» и т.д.;
- организовать учебу школьников по вопросам правильного питания;
- периодически вносить какие-то обновления в интерьер столовой (например, цветы, картинки);

Что касается квалификации персонала, то её повышение предусматривает:



- разработку комплексных городских программ повышения профессионального уровня специалистов в области школьного питания;
- проведение конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов;
- обучение по разработанным программам работников школьных столовых, медицинских работников, курирующих организацию питания детей.

- Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период.
- Тенденция развития питания предусматривает улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности, улучшение показателей здоровья учащихся, создаст благоприятные условия для нормального роста и развития детей. Также это позволит сформировать у школьников культуры питания и чувства ответственности за свое здоровье.

