

«Роль школьного сбалансированного горячего питания в сохранении здоровья подрастающего поколения»

«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.

Результаты широкого эпидемиологического мониторинга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что сегодня две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, до 80% выпускников школ из-за этого получают ограничения в выборе профессии. Здоровье и уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Установлено, что одной из причин возникновения различных «школьных» болезней (задержка роста, анемия, кариес, болезни желудочно-кишечного тракта) более чем у 30% от общей численности детей является неудовлетворительное качество питания, организованного в школе.

Таким образом, совершенствование системы питания в общеобразовательных учреждениях напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране.

Организация питания в школах с учетом применения современных технологий обеспечивает ряд таких преимуществ, как снижение себестоимости и повышение качества питания обучающихся.

На реализацию проектов по совершенствованию организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях в федеральном бюджете на 2008 и 2009 годы было предусмотрено ежегодно выделять по 500 млн. руб. Эти средства были направлены на приобретение для пищеблоков общеобразовательных учреждений современного оборудования, позволяющего внедрить технологии приготовления пищи, максимально сохраняющие ее полезные и питательные свойства. Реализация этих мер позволяет сделать питание школьников более качественным, сбалансированным и доступным по цене.

Еда является одной из главных жизненных потребностей. Она дает нам: достаточно питательных веществ, необходимых для поддержания состояния тканей тела (белки, железо, кальций), энергию для физической активности (углеводы, жиры) и питательные вещества, необходимые для регулирования происходящих в организме процессов (витамины и минеральные соли).

Недостаток энергии или питательных веществ может вызвать заболевания, такие как белковое или энергетическое голодание, авитаминоз, дефицит минеральных солей.

Поскольку привычки в питании развиваются в раннем возрасте, важно начать воспитание по проблемам питания до того, как закрепились поведение и взгляды. Школа играет важную роль в развитии у детей способности критически относиться к выбору пищи в моменты, когда у них есть для этого возможность.

Положительное отношение к здоровому питанию, уважение к привычкам в питании среди окружающих и развитие навыков, необходимых для принятия решений, являются для преподавателей более важными аспектами образования по вопросам питания. Результатом негативного подхода может стать убежденность детей в том, что здоровое питание никогда не может быть вкусным и доставлять удовольствие, поэтому образование по проблемам питания и привитие навыков здорового питания должны стать частью школьной программы образования по проблемам здорового образа жизни. Преподаваемые темы, используемые материалы должны быть представлены в плане работы школы.

Область питания широка и включает в себя широкий круг тем. Основными предметами являются: питание и здоровье; привычки в питании; наличие и доступность пищевых продуктов; производство пищевых продуктов; качество пищи и ее приготовление дома.

Традиционно проблемы питания преподаются в курсе биологии (переваривание, питательные вещества, функции пищи), географии (производство и распределение пищевых продуктов, продовольственная ситуация в мире, системы питания в различных странах), истории (привычки в питании в прошлом и настоящем), а также домашней экономики и домоводства (приготовление пищи, гигиена, информация о пищевых продуктах).

Очень важным моментом в формировании привычки здорового питания проводится через изучение в начальной школе Программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования при помощи компании «Nestle» позволяет сформировать у учащихся и их родителей правильное отношение к своему здоровью и его укреплению и сохранению посредством изучения правил здорового питания.

В Программу входят 15 тем, которые расширяются нашими педагогами на занятиях и во внеурочное время. Дети осваивают программу в игре, разгадывая ребусы, загадки, отвечая на вопросы.

Изучение программы находит свое отражение в творчестве ребят: рисунки, поделки, театрализованные представления. В ходе изучения курса повышается уровень образованности и воспитанности учащихся в вопросах здорового питания.

Программа по проблемам питания, наряду с общими вопросами питания, должна учитывать интересы возрастных групп и взгляды родителей. Родителей можно привлекать к проведению уроков, экскурсий, семейных мероприятий, приготовлению полезных для здоровья закусок и блюд, к помощи в организации процесса питания в школе или к планированию меню.

Практика организации питания в школе убеждает нас в преимуществе школьных столовых. С другой стороны, приготовление пищи в таких условиях требует наличия значительного штата персонала в таких столовых, они должны быть оснащены полным оборудованием для обработки сырья, приготовления пищи, её раздачи, сбора и мытья посуды.

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить учащимся полноценное горячее питание;
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;

- развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания;

Для решения этих задач школой задействован целый ряд сотрудников, которые систематически решают данные задачи. Прежде всего, это работники столовой. На их ответственности находится вопрос приготовления вкусной и приготовленной в соответствии со всеми технологиями пищи. Кроме того, в обязанности работников пищеблока входит выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а также выполнение всех санитарно-гигиенических норм.

Для контроля над работой пищеблока созданы две комиссии, работающие каждая по своему плану и выполняющие разные функции. Прежде всего, это бракеражная комиссия. В её обязанности входит контроль за поступающей сырой и готовой продукцией, за условиями хранения полученных продуктов, их реализацией согласно срокам. В школе ведутся два бракеражных журнала: бракераж сырой и бракераж готовой продукции, журналы выдачи готовых порций, распределения не выданных порций и журнал предварительных заказов. Кроме того, бракеражная комиссия играет роль активного связующего звена между предприятием питания и столовой школы.

Для того чтобы все учащиеся получали питание горячим, работа школьной столовой организована по строгому графику, соблюдение которого контролируется комиссией.

Совсем иной функции у комиссии по контролю за организацией и качеством питания. Среди членов комиссий кроме администрации школы, учителей есть члены общешкольного родительского комитета и члены ученического совета. Деятельность данной комиссии имеет своей задачей организовать питание таким образом, чтобы выполнялись все требования санитарии и гигиены, а также требования, предъявляемые к питанию школьников различного возраста. Кроме того, данная комиссия является связующим звеном между школьно-базовым комбинатом питания и школьной администрацией. В задачи данной комиссии входит также выявление причин неполного питания всех учащихся, пропаганда здорового образа жизни, работа технологического оборудования и его исправность. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником школы ежедневно. Кроме того, ведется санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе. Ежемесячно ведется оформление документации и отчет за безналичные средства перед отделом питания.

Для лучшего понимания важности организации правильного питания в школе организуются выступления на Педагогическом совете, Совете школы, родительских и ученических собраниях, школьной газете и настенной печати.

Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания?

Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе.

Школы играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Часто школы более эффективно,

квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение.

Мы знаем, как улучшить здоровье и самочувствие путем оказания помощи через школы. Тщательно составленные и внедренные учебные программы по медико-санитарному просвещению могут предотвратить формирование у детей вредных для здоровья форм поведения, касающихся, в том числе, питания, которые могут привести к заболеваниям, прослеживается улучшение посещаемости занятий и успеваемости.

Школы могут оказывать экономически эффективную помощь в области питания. Школьные здравоохранительные программы, обеспечивающие безопасные и недорогие услуги в этой области, представляют собой один из наиболее рентабельных видов инвестиций государства на здравоохранение.

Просвещение и здоровое питание для девочек положительно влияет на здоровье членов семьи. Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери.

Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для настоящего времени. Просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Образование и хорошее питание укрепляют экономику. Люди, имеющие полноценное питание и хорошее образование, работают с большей производительностью и, следовательно, повышают свое собственное материальное благосостояние и вносят большой вклад в национальную экономику.