Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития.

Школьники образовательных учреждений проводят большую часть времени в школе на учебных занятиях. В период обучения организм детей подвержен нешуточным нагрузкам (интеллектуальным, физическим). В этот момент школьникам для полноценного развития и роста очень важно получать необходимый уровень питательных веществ и витаминов. Решением вопроса укрепления и сохранения здоровья детей вплотную занимаются учебные заведения. Одним из направлений работы является организация двухразового горячего питания детей.

Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11, 11-14, 14-18 лет.

Кратко рассмотрим, к чему же приводит недостаточное или несбалансированное питание детей в разном возрасте:

***(Приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12.04.2012 3 06 – 731)***

1. В ***младшем школьном возрасте (***7-11 лет) к отставанию в физическом и психическом развитии. Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка приводит к отставанию роста, нарушениям физического и умственного развития, снижению сопротивляемости к болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.
2. В ***подростковом возрасте*** (11-14 лет) из-за недостатка или исключения из рациона питания белковой пищи к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет присутствие в рационе питания продуктов – источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы: тиреотоксикоз, расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение).
3. Организация питания ***старшеклассников*** (14-18 лет) должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. Снабжение организма необходимыми веществами ***возможно только при разнообразном питании,*** основу рациона должны составлять привычные продукты.

***Питание детей в школе регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409 – 08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. № 45 и действующими с 1 октября 2008 года по настоящее время* (отдельные статьи по вопросам организации горячего питания):**

6.1. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гаран6тированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

6.4. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения (ОУ) необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

6.7. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в ОУ, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

6.8. Для обучающихся ОУ необходимо организовать ***двухразовое горячее питание (завтрак и обед).*** Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

6.10. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде **(Примечание: родители имеют право ознакомиться с меню для того, чтобы понять насколько полноценно питание детей в школе)**

6.13. в примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.<…>

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15 %, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5

6.17. Ежедневно в рационах 2-6 разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный(с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

6.18. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

6.19. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы, птицы) и сладкое блюдо. <…>

6.24. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем ОУ меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

9.2. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Необходимо вести совместную работу школы и родителей, направленную на формирование культуры здорового питания, изменения вкусовых пристрастий школьников, научить делать значительный выбор в пользу полезных блюд.

Также важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

**Типовой режим питания школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| Завтрак (дома) | 7.30-8.00 (8.00-8.30) |
| Второй завтрак в школе | 10.30-11.00 (11.00-11.30) |
| Обед (в школе или дома) | 13.30-14.00 (14.00-14.30) |
| Полдник (в школе или дома) | 16.00-16.30 (16.30-17.00) |
| Ужин (дома) | 19.00-19.30 (19.30-20.00) |

Материал взят из журнала «Вестник образования» сборник приказов и инструкций Министрерства образования и науки России от 22 ноября 2012 года.

Памятку составила заместитель директора по ВР Сербина С.Л.