**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

«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

 Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;

школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация МОУ “Гимназия №1» города Курчатова сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

 Аппетит приходит во время еды.

 Пословица

Сбалансированное питание – один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания учащихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в школе. Рабочий день нашего школьника начинается в 8 утра. Заканчивается в 15-16 часов. Его школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене – и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи.

В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В целях совершенствования организации питания детей и для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся гимназии, в рационе используется аскорбиновая кислота. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

Ежедневно до девяти часов утра происходит учет наличного состава обучающихся, производится корректировка предварительных заказов предыдущего дня. В конце дня производится учет и сверка наличного состава обучающихся и количества выданных в столовой порций. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры. Ежемесячно ведется оформление документации и отчета за безналичные средства перед комитетом по образованию района.

 Проводится анкетирование родителей и учащихся по вопросам качества продуктов и изготавливаемых блюд, ассортименту и стоимости питания. Результаты опросов и предложения выносятся для обсуждения на родительских собраниях и с обслуживающим персоналом столовой. Так, по результатам опроса анкеты «Мое настроение после обеда», проведенное в 2010 году 85% старшеклассников и 99% учащихся начальных классов покидают столовую с хорошим настроением. Регулярно, на общешкольном родительском собрании, зам. директора школы по ВР Акимова Н.А. информирует родителей об организации горячего питания в школе. Отзывы о работе, форме и культуре обслуживания в школьной столовой со стороны учащихся, родителей, учителей только хорошие. Так, по результатам анкеты «Питание глазами родителей» на вопрос - удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? - 90% родителей дали положительный ответ. А на вопрос - удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи? – 85% родителей ответили «Да».

**График питания**

10.00. – 10.15. – 15 минут – для обучающихся 1-4 классов и 10 класса.

10.55. – 11.10. – 15 минут – для обучающиеся 5-9 классов.

13.00. - 13.20. – обед для ГПД

**СПИСОК**

**учащихся 1В класса, питающихся в школьной столовой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И. | Завтрак | Обед | Полдник | Буфет |
| 1. | Божко Татьяна | + | + | + | - |
| 2. | Бондарева Анастасия | + | + | + | + |
| 3. | Галицын Иван | + | + | + | - |
| 4. | Гусев Роман | + | + | + | + |
| 5. | Золотарев Радомир | + | + | + | + |
| 6. | Леохина Ирина | + | + | + | - |
| 7. | Мисюрев Максим | + | + | + | + |
| 8. | Мишин Кирилл | + | + | + | - |
| 9. | Репин Даниил | + | + | + | + |
| 10. | Середина Екатерина | + | - | - | + |
| 11. | Тютюникова Светлана | + | + | + | + |
| 12. | Четвериков Евгений | + | - | + | + |
| 13. | Щедрин Александр | + | + | + | - |

**Итого:** завтрак – 13 уч. (100%)

 обед – 11 уч. (82%)

 полдник – 12 уч. (92%)

 посещают буфет – 8 уч. (61,5%)

Учащиеся, не получающие обед в школьной столовой, питаются дома, т.к. после уроков уходят домой и приходят на занятия по внеурочной деятельности.

Т.о. горячим питанием в школьной столовой охвачено 11 учащихся 1В класса (82%), 2 учащихся обеспечены в обеденное время горячим питанием дома.

**Вывод:** условия обеспечениягорячим питанием учащихся 1В класса выполняются в полном объеме.

**ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ**

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания. В моем классе 13 учеников. Все они посещают школьную столовую (завтрак, обед, полдник) и буфет. Из них 10 – питаются за деньги, а 3 – бесплатно. Родители регулярно оплачивают горячее питание, а также многим детям дают деньги на посещение буфета. Тем не менее, я регулярно затрагиваю вопросы о горячем питании в столовой на родительских собраниях (обсуждение качества школьного питания, анкетирование, отслеживание динамики заболеваний и др.) Также предусмотрен родительский лекторий «Сбалансированное питание и успехи в учебе» с приглашением медработника школы Цыганковой В.И.

В планирование воспитательной работы с классом мною включен раздел «Звездочки в здоровье».

 **Цель:** обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

**Задачи:**

* обеспечение горячим питанием в школьной столовой всех учащихся класса.
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
* отслеживание качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболеваемости, отзывы родителей и детей.

Для формирования правильного пищевого поведения, воспитания культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей регулярно провожу беседы «Разговор о правильном питании», во внеклассной работе проводили игру «Азбука здорового питания», выпустили стенгазету «Правильное питание», проведено совместное родительское собрание «Здоровье нашей семьи», «Рецепты моей бабушки». Во внеурочной деятельности я веду кружок «Уроки Айболита», одной из главных целей которого является пропаганда и приобщение детей к здоровому образу жизни, правильному, сбалансированному питанию. Традиция нашего класса – чаепитие, помогает ребятам познакомиться со столовым этикетом, правилами сервировки стола.

***Отзывы учащихся о школьной столовой***

Я в столовой - отличник. Все съедаю, и Татьяна Сергеевна мне пятерки ставит. Вот бы так на уроках!

 *Гусев Роман*

С нетерпением жду переменку после первого урока. Мы идем в столовую. Особенно люблю омлет и пшенную кашу. Обедаю я тоже в столовой. Повара готовят очень вкусные котлеты. У мамы такие не получаются.

 *Бондарева Анастасия*

Как приятно после прогулки зайти в столовую! Красиво, уютно. А в тарелке горячий супчик меня дожидается. Очень люблю рассольник и борщ. Мой папа говорит: «Борщ и хлеб в животе хозяин!»

 *Галицын Иван*

 ***БЛАГОДАРНОСТЬ ПОВАРА******М***

В нашей школе повара

На все руки мастера!

Варят борщ, рассольник, каши –

Радуют желудки наши,

А оладики пекут –

Слюнки сразу же текут.

И тефтели, и котлетки,

Чтобы подрастали детки.

Много блюд разнообразных!

Каждый день – как будто праздник!

За накрытыми столами

Мы сидели бы часами.

С удовольствием едим!

 Поваров благодарим!

***Ученики 1В класса.***

**Отзывы родителей о питании в школьной столовой.**

Тютюникова Е.Н.

Моя дочь Света учится в 1 классе. Ей очень нравится питание в столовой. Готовят повара вкусно и разнообразно.

Галицына Е.А.

Я иногда бываю в школьной столовой. Столовая чистая и уютная, повара приветливы. Сын Ваня с удовольствием питается в школе и ему нравится все, что готовят повара.

Божко Т.А.

Питается моя дочь в школьной столовой с удовольствием. Все, что готовят, вкусно. Иногда просит меня приготовить что-нибудь, что готовили в школьной столовой.

Кондрашова Е.Н. зам. директора по УВР.

В нашей столовой детей обеспечивают только качественным питанием. Продукты всегда свежие. Ежедневно питаются абсолютно все школьники. Столовая имеет хорошую оснащенность, хорошее санитарное состояние. Высокая культура обслуживания, повара вежливы по отношению к детям. Школа заботится не только о питании детей в школьной столовой, но и ведет пропаганду здорового питания. Постоянно проводятся классные часы, мероприятия о здоровом питании: " Здоровье не купишь", "Что мы едим", "О вкусной и здоровой пище", педлекторий "Питание и здоровье". В рамках программы "Разговор о правильном питании" учителями начальных классов проводится цикл мероприятий посвященных здоровому питанию: классные часы, практикумы, беседы, путешествия, презентации.

**Анкета "Питание глазами обучающихся"**

Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

Устраивает ли тебя ежедневное меню?

Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

**Анкета "Питание глазами родителей"**

Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

Удовлетворены ли Вы работой буфета?

**Анкета для ученика "Завтракал ли ты?"**

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

 Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?

Какой напиток ты пьешь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?