|  |
| --- |
| **Правильное питание –** |
| ***C:\Documents and Settings\Пользователь\Рабочий стол\шумских\здоровье\Как сохранить здоровье или восемь решающих факторов, влияющих на здоровье человека _ Как похудеть за три месяца и навсегда!_files\eating.jpgзалог здоровья.***  **Методическая разработка учителя технологии** МКОУ СОШ №14 Г.Тайшета **Жолобовой Надежды Александровны** |

**Основная цель методической разработки:**

-изучить основы рационального питания школьников, ассортимент блюд школьных столовых;

- рассмотреть техническую оснащенность школьной столовой, организацию рабочих мест и организацию обслуживания школьников;

- рассмотреть соблюдение санитарных требований к организации питания в школьной столовой.

Пища – основа жизни человека. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание детей в школе не только его личное, но и общественное дело. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебной деятельности.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние на улучшение учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости. Обучающиеся получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Предприятие общественного питания школы – это столовая по месту учебы – школьная столовая, предназначенная для обес­печения продукцией массового спроса (завтраками, обе­дами) учащихся этой школы.

**Основы рационального питания школьников и ассортимент блюд школьных столовых.**

Современная наука придает чрезвычайно большое значение рациональному питанию, считая его основой здорового образа жизни.

Данные о потребности организма в пищевых веществах и взаимосвязи между ними обобщены в работах многих ученых о рациональном питании.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание людей с учетом их возраста, пола, характера труда и других факторов.

Основными принципами рационального питания являются следующие:

соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;

соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма;

сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров и углеводов, а также белков и жиров растительного происхождения);

использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени;

правильная кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ;

строгое соблюдение режима питания.

При составлении рациона питания прежде всего обращают внимание на обеспечение энергетического баланса: поступление калорий в организм должно быть строго сбалансировано с их расходом.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. По сравнению с расходом энергии при спокойном лежании он повышается даже при спокойном сидении на 12%, при стоянии – на 20%, при ходьбе – на 80-100, при беге – на 400%.

Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей. Организм школьников 7-10 лет за сутки расходует в среднем 2300 ккал, мальчиков 11-13 лет – 2700, девочек этого же возраста – 2450, юношей 14-17 лет – 3200, девушек – 2600 ккал.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а должно поступать с пищей. Продукты, используемые в питании школьников, различаются по пищевой и биологической ценности.

Для растущего организма молоко – основной источник кальция (120 мг в 100 г молока) и фосфора (91 мг в 100 г). Их усвоение лучшее, чем в других продуктах. Коровье молоко содержит полноценные белки, жир, молочный сахар, минеральные соли, витамины А, В1, В2, РР, D и Е. В питании детей следует использовать молоко кипяченое, стерилизованное или пастеризованное, поступающее во флягах или пакетах. Дети 6 лет должны употреблять в день 550 г молока, а с 7-летнего возраста – 500 г.

В некоторых случаях молоко можно заменять кисломолочными продуктами, которые имеют тот же состав, но по ряду свойств отличаются от него и способствуют улучшению аппетита.

Особое значение в питании детей имеет творог, пищевые вещества которого обладают теми же

питательными свойствами, что и содержатся в молоке.

По мере роста ребенка в рационе возрастает количество мяса. В нем содержится полноценный животный белок, значительное количество жиров. Все виды мяса, особенно печень богаты железом, а также витаминами А, В1, В6, В12. Кроме того, в состав мяса входят экстрактивные вещества, которые возбуждают аппетит и стимулируют секрецию пищеварительных соков. Суточная норма мяса для школьников 7-10 лет – 140 г, 11-13 лет – 175 г, а старше 14 лет – 220 г.

Большое количество полноценных белков содержится в рыбе. Белки рыбы легче перевариваются и усваиваются организмом, чем белки мяса. Также рыба содержит небольшое количество жира, в котором много витамина А и незаменимых жирных кислот. Многие виды рыб содержат йод. Количество рыбы в рационе школьников 40-60 г.

Яйца содержат большое количество незаменимых аминокислот, ценный жир, фосфатиды, кальций, фосфор, железо, витамины A, D, E. Школьники должны получать 1 яйцо в день.

В хлебе содержится большое количество углеводов, белков, минеральных веществ и витаминов группы В. Не менее ценными по содержанию этих питательных веществ являются крупы, бобовые и макаронные изделия..

 Суточная норма крупы для школьников 30-35.

Овощи являются важнейшими источниками витаминов, минеральных веществ, углеводов. Норма овощей 325-350 г в день.

Фрукты и ягоды – источники витаминов С и Р, органических кислот, минеральных солей и микроэлементов. В питании школьников должно быть не менее 250-500 г фруктов и ягод или консервированных продуктов.

Ассортимент блюд школьных столовых, их рецептура и технология определяются Сборником рецептур блюд для питания школьников.

Значительное место в меню школьных столовых должны занимать салаты из сырых овощей. Заправляют салаты сметаной или маслом растительным. Готовят также салаты витаминные и картофельные, винегреты, икру овощную и баклажанную. Широко применяют холодные закуски из творога (сырковые массы, протертый творог, со сметаной) и сыра.

Ассортимент супов школьных столовых мало отличается от обыкновенного, но исключаются очень острые блюда: солянки, харчо, чанахи и др. Борщ, щи из квашеной капусты, рассольник с крупой готовят по обычной технологии, но исключают специи и вместо уксуса при изготовлении борщей используют лимонную кислоту. Значительное место в меню школьных столовых занимают картофельные супы (с крупами, бобовыми) и овощные. Отпускают их часто с мясными и рыбными фрикадельками. Значительное место отводится молочным супам с лапшой, вермишелью, макаронами, крупами, тыквой, разными овощами, клецками из пшеничной муки или манной крупы, а также овощным супам на молоке и протертым первым блюдам.

Овощные блюда готовят по обычной технологии преимущественно в отварном и припущенном виде (картофель и капуста отварные, овощи в молочном соусе, овощное пюре) и тушеные (овощное рагу). Иногда готовят жареные и запеченные блюда: овощные котлеты (картофельные, капустные), различные запеканки и овощи, запеченные под соусами (сметанным,молочным)



Варят рассыпчатые каши на воде, а молоко к ним подают отдельно. Вязкие и жидкие каши варят на молоке, разбавленном водой, или на цельном молоке. Готовят из круп манники, крупеники, пудинги, биточки, запеканки. В рецептуру этих блюд вводят творог, морковь, тыкву и другие продукты.

Молоко и кисломолочные продукты подают натуральными с различными выпеченными изделиями, хлебом и кукурузными хлопьями.

Творог для подачи натуральным или для различных блюд необходимо протирать. Из него готовят творожные массы соленые и сладкие, сырники и запеканки. Сырники готовят из творога и из творога с добавлением картофеля или моркови.

Для школьников готовят кулинарные изделия из рыбы, разделанной на филе с кожей без костей, или из рыбной рубки. Исключение — мелкая навага (крупную пластуют), салака и камбала. У мелкой наваги кости после тепловой обработки легко отделяются, а у салаки при тушении размягчаются. У камбалы и палтуса мякоть легко отделяется от костей. Припущенную рыбу отпускают с соусом белым или томатным. Готовят рыбу, тушенную в масле и в соусе томатном с овощами.

Жарят и подают рыбу, как обычно. Особенно широко используют изделия из рыбной рубки. Гарниром к рыбным блюдам служат отварной картофель и картофельное пюре. дополнительно подают огурцы, помидоры, квашеную капусту, салат из капусты.

Мясные блюда готовят блюда из нежирной говядины и свинины, кролика, печени кур и реже из баранины по обычной технологии.

Большинство блюд приготовляют из мякоти без костей (кроме блюд из кролика и кур). Используют все виды тепловой обработки, кроме жарки во фритюре.

В качестве гарнира используют овощные, картофельные, крупяные и макаронные блюда

Для школьников готовят широкий ассортимент сладких блюд по обычной технологии.

Продукты, используемые в питании школьников, различаются по пищевой и биологической ценности.

Гипотеза – питание в школьной столовой организованно правильно, и администрацией школы и работниками столовой созданы все условия всё для организацией правильного питания школьников.

**Требования к организации питания учащихся в общеобразовательных школах**.

Федеральный закон от 02.01.2000 №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (с изм. и доп.),

Закон РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании» (с изм. и доп.),

Требования к организации питания учащихся, утвержденные Сан ПиН 2.42.1178-02.

Организация и рацион питания учащихся школы подлежит обязательному согласованию с органами Роспотребназзора.

При организации питания школьников следует руководствоваться следующими документами:

- СанПиН 42-123-5777-91 «Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженное;

- СанПиН 42-123-4147-86 «Условия сроки хранения особо скоропортящихся продуктов;

**Организация питания детей в общеобразовательных учреждениях.**

При организации питания учащихся должно быть обеспечено выполнение требований действующих санитарных норм и правил СП 1.1.1058-01, СП 2.3.6.1079-01, СанПиН 2.3.2.1078-01, СанПиН 2.4.2.1178-02, СанПиН 2.3.2.1324-03, СанПиН 2.3.2.1940-05, СП 1.1.2193-07, других

нормативных документов по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности питания учащихся в общеобразовательных учреждениях.

Субъектам хозяйственной деятельности, оказывающим услуги общественного питания и торговли в общеобразовательных учреждениях, рекомендуется прохождение сертификации услуг в аккредитованных органах по сертификации Системы сертификации ГОСТ Р для официального подтверждения соответствия услуг общественного питания (включая услуги по организации рационального, комплексного питания), торговли обязательным требованиям нормативных документов. Пищевые продукты и продовольственное сырье, поставляемые и используемые для питании чащихся в общеобразовательных учреждениях, подлежит сертификации (подтверждению соответствия требованиям нормативных документов) в порядке, установленном законодательством РФ.

Во всех общеобразовательных учреждениях (за исключением учреждений дополнительного образования) обязательно предусматривается организованное питание учащихся. При организации питания учащихся на базе общеобразовательного учреждения другим юридическим лицом или предпринимателем, между общеобразовательным учреждением и данным юридическим лицом, предпринимателем заключается договор на срок не менее 3 лет, который определяет обязательства сторон по организации питания учащихся.

В договоре должны быть отражены, в том числе, взаимные обязательства сторон по соблюдению требований по обеспечению качества и безопасности питания учащихся, ответственность сторон за нарушения требований законодательных, нормативных актов по питанию учащихся.

В общеобразовательных учреждениях предусмотрена организация бесплатного (льготного) питания части учащихся за счет дотируемых бюджетных средств (или из иных источников финансирования) в пределах выделяемых средств.

Продолжительность перемен, предназначенных для приема пищи должна составлять не менее 20 минут, а при организации посадки учащихся в две очереди - не менее 30 минут. Работа буфетов организуется в течение всего учебного дня.

При организации питания во время двух перемен во время второй перемены организуется питание учащихся I - V классов, а во время третьей перемены - учащихся VI -XI классов.

В распорядке дня учащихся рекомендуется соблюдать примерный режим питания в учреждении:

а) при посещении школы в первую смену:

- завтрак в школе для учеников I - V классов - после второго урока, для

учеников VI -XI классов - после третьего урока

-обед в школе для учащихся I - V классов организуется в период с 13 до 14

часов, а для учащихся VI -XI классов - с 14 до 15 часов (после окончания обязательных занятий)

б) при посещении школы во вторую смену:

-обед и полдник после второго урока - для учащихся I - V классов, после второго или третьего уроков - для учащихся VI -XI классов, с соответствующей продолжительностью перемен, предназначенных для приема пищи учащимися

в) для учащихся групп продленного дня:

- завтрак в школе после второго или третьего урока

-обед организуется после пятого урока и прогулки (в 14-14-30 часов) - полдник

- при длительном пребывании в школе Длительность промежутков между

отдельными приемами пищи в учреждении не должна превышать 3,5 - 4

часов.

Администрацией учреждения, совместно с руководителями школьных столовых, пищеблоков, составляется график посещения пищеблока, столовой учащимися каждого класса с учетом режима учебных занятий. График вывешивается на видном месте.

Классные руководители или учителя (дежурный преподаватель) учреждения сопровождают учащихся в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденному списку.

Не допускается прием пищи стоя при оборудовании обеденного зала мебелью, рассчитанной на прием пищи сидя.

Для приема пищи должна использоваться столовая (тарелки глубокие и мелкие) и чайная (чашки, стаканы, бокалы) посуда из фарфора, фаянса, стекла или металла (нержавеющей стали или мельхиора), а также столовые приборы (лучше всего из нержавеющей стали или мельхиора) - вилки, ложки столовые, ложки десертные или чайные . Общая ответственность за организацию питания в общеобразовательном учреждении возлагается на руководителей учреждений и ответственного по питанию.

Директор учреждения или предприятия общественного питания вправе . приказом изменять функции и устанавливать должностные обязанности отдельных специалистов учреждения, обеспечивая при этом полноту охвата функций по организации питания на различных участках работы

Директор общеобразовательного учреждения:

- осуществляет общее руководство работой персонала школы по организации питания учащихся;

- назначает организатора питания;

- издает приказ, утверждающий решение совета школы, утверждает график питания учащихся, график дежурства по столовой;

- подписывает договоры с организациями, обеспечивающими питание;

- несет ответственность за соблюдение в договоре прав и обязанностей двух сторон, рациональное использование бюджетных средств;

- согласовывает в установленном порядке вопросы реконструкции и ремонта столовой, изменение существующих планировочных решений (если столовая находится на балансе школы);

- обязывает классных руководителей проводить контроль за приемом пищи учащихся и обеспечением надлежащего порядка в столовой;

- утверждает отчеты организатора питания.

Организатор школьного питания:

- ведет ежедневный учет учащихся, получающих бесплатное и организованное платное питание в данном учреждении, по классам;

- для правильности и своевременности расчетов с предприятиями общественного питания не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утверждаемый руководителем отчет о фактически отпущенном питании

Организатор школьного питания:

- ведет ежедневный учет учащихся, получающих бесплатное и организованное платное питание в данном учреждении, по классам;

- для правильности и своевременности расчетов с предприятиями общественного питания не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утверждаемый руководителем отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с предприятием общественного питания;

- проводит учет количества фактически отпущенных бесплатных завтраков и обедов организатора школьного питания, определяемого администрацией в установленном порядке;

- собирает документы (заявление от родителей, классных руководителей,

справки), подтверждающие право пользоваться льготами на питание;

- готовит решение вопроса об утверждении списков учащихся, имеющих право на льготное питание на совет школы;

- регулярно (по запросам) подает информацию специалисту вышестоящих организаций (управления образования и др.), отвечающему за организацию питания учащихся;

- проводит организационную работу по соблюдению личной гигиены во время завтрака в столовой;

- контролирует соответствие принятого решения и фактически отпущенных льготных завтраков;

- участвует в контроле качества питания и сохранение числа питающихся;

- контролирует разнообразие меню предлагаемых блюд и форм питания (наличие бюджетной продукции, предоставление возможности выбора не только комплексного обеда (обедов), но и отдельного блюда, витаминных столов и т.д.).

Медицинский работник школы:

- осуществляет контроль за соблюдением сотрудниками столовой

санитарно-гигиенических и санитарно-противоэпидемических требований, в

том числе контроль за прохождением предварительного и периодического

медицинских осмотров в установленном порядке; проведение ежедневного

осмотра сотрудников пищеблока;

- берет суточную пробу и ведет бракеражный журнал;

- ведет накопительную ведомость;

- контролирует ведение журналов и наличие прочей документации на

пищеблоке;

- контролирует выполнение рецептур, норм вложения, выхода готовых блюд и соответствие меню рекомендуемым нормам;

- организует и участвует в контроле проводимой витаминизации блюд, а также в случае возникновения у детей, принимающих поливитаминные препараты, каких-либо побочных явлений, консультировать каждый конкретный случай у специалистов для выяснения причины этих явлений и решения вопроса о возможности дальнейшего приема поливитаминов;

- участвует в контроле и оценке показателей здоровья детей, связанных с питанием;

- участвует в решении вопросов диетического питания, индивидуализации питания детей с нарушениями здоровья;

- проводит разъяснительную работу среди учащихся школ и их родителей о необходимости питания детей в школе, важном значении витаминизации и полноценного питания детей в школе и домашних условиях.

Руководитель предприятия общественного питания:

- организует контроль соблюдения технологии приготовления блюд и качество выпускаемой продукции;

- обеспечивает своевременную поставку в столовые школ доброкачественной продукции в необходимом ассортименте, с соответствующей документацией (накладная с указанием сроков реализации скоропортящейся продукции, ветеринарного свидетельства, сертификата качества, гигиенического сертификата качества);

- обеспечивает соблюдение санитарных требований при хранении и транспортировке продуктов, приготовлении и реализации пищи;

- обеспечивает укомплектованность предприятия персоналом необходимой квалификации, контролирует соблюдение персоналом требований должностных инструкций и правил внутреннего распорядка предприятия;

- обеспечивает надлежащее санитарно-техническое состояние предприятия в ходе его деятельности;

- обеспечивает условия и фактическое соблюдение личной гигиены персонала предприятия;

-организует повышение квалификации специалистов столовых;

- организует работу по оформлению обеденного зала;

- проводит разъяснительную работу среди родителей и детей о необходимости горячего питания;

- организует ежегодно текущий ремонт в столовой в установленном порядке;

- утверждает меню;

- организует контроль за качеством готовых блюд, соблюдением технологии приготовления, сроков реализации продукции, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемических требований приготовления блюд.

**Организация обслуживания в школьной столовой на примере МКОУ СОШ №14 г.Тайшета**

Столовая в школе является сырьевая,

Персонал состоит из шеф- повора, двух поворов , кухонного работника и калькуляторщика, кладовщика.

График работы школьной столовой установлен администрацией школы, с 7-00 до 16-00.

Горячие завтраки учащиеся получают во время второй и третьей и четвёртой перемен первой смены и после второго урока второй смены.