

В школе работает школьный буфет, где есть возможность приобрести сладости, булочные изделия, минеральную воду и соки.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных и государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и должно продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

Включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду сопровождающийся повышением умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период условно можно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие из детей, поступивших в первый класс, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудом, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Оказывается, если верить исследованиям специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Нежелание ребенка завтракать перед школой, привычка есть всухомятку, нежелание есть первые блюда - эти проблемы известны многим родителям.

Здоровое (рациональное) питание – одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы , сердечно- сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма.

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 .Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая- главное место , где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Наши ученики получают горячее питание в школе . Польза подобных горячих завтраков неоспорима – они намного лучше ,чем булочка или бутерброд ; они позволяют ребенку восполнить запас энергии , ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий . Также, наблюдения показали, что в школе , в коллективе ребенок ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие.

Примерное двухнедельное меню рассмотрено , согласовано с отделом санитарного надзора управления Роспотребнадзора и утверждено.

В школьное меню включены каши , макаронные изделия , молочные продукты , мясо, рыба , салаты, свежие овощи и фруктовые соки и напитки , кондитерские изделия и конфеты.

Необходимо заметить , что высокая умственная нагрузка школьников приводит к тому ,что увеличивается потребность в витаминах и микроэлементах. Если в пище будет не хватать витаминов, то ребенок может страдать от авитаминоза. У него ухудшается память и работоспособность , нарушается процесс роста.

Продукты школьного питания богаты витаминами , которые участвуют в обмене белков , жиров , углеводов ,минеральных солей ,стимулируют рост организма ; улучшают защитные свойства кожи; влияют на деятельность нервной системы , в частности , на кору головного мозга ;регулируют деятельность нервной системы.

Всем необходимо помнить, что правильное питание в школе очень важно для формирования здоровья и личности ребенка. Стоит отметить , что обучающиеся , получают горячее питание в школе , лучше учатся меньше болеют и реже страдают от избыточного веса . У них лучше память, выше иммунитет. Урок – это в любом случае напряжение , стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок , то до пресловутого школьного гастрита , а то и язвы – рукой подать. Кроме того , без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии , что потом переедает во время обеда и ужина.

В 2020-2021 учебном году в нашей столовой питаются 92 % детей . За счет бюджета города бесплатно питаются 121 человек. Школьный буфет посещают до 300 человек . Продукция школьного буфета разнообразна : свежая выпечка (выпекают работники школьной столовой), чай, соки, минеральная вода, молочные коктейли , кофе, нектар «Мой», шоколад , конфеты, печенья, вафли, кондитерские изделия .

В заключении хотелось бы отметить, что ребенок получающий сбалансированный завтрак и обед, меньше устает, у него хорошая успеваемость, дольше сохраняется высокий уровень работоспособности. Мы надеемся, что благодаря питанию в нашей столовой, учащиеся школы № 6 будут полны сил, здоровья и стремления получить новые знания.

Системные работы по формированию культуры здорового питания могут иметь три направления:

Включение в учебный процесс специальных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами соответствующих учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе, а затем и дома среду, в которой формируется культура здорового питания и здорового образа жизни.

Пока человек, обеспокоенный здоровьем, находится в благоприятном условном нормальном функциональном состоянии человека, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 14 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма параллельно сформировавшейся интенсивности и частоте нагрузкам. Организм человека в каждой возрастной группе выполняет много функций, учитываются изменения, происходящие в детском организме на протяжении этого переходного периода условно можно выделить три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-17 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и интеллектуальном развитии, которое непременно следствием для ребенка компенсируется снижением активности и деятельности.

Качество питания детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Качество организации школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышает работоспособность и успеваемость, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Организованное школьное питание регламентируется законодательными актами и нормами, поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие из детей, поступивших в первый класс, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основными причинами питания школьников, связанные с нарушением режима питания вне стен школы, являются перекусы чипсами, фаст-фудом, сухариками, конфетами, долгоиграющими батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или доступностью со стороны родителей.

Оказывается, если верить исследованиям специалистов, только 30% мам и пап знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Нежелание ребенка завтракать перед школой, привычка есть сухариком, нежелание есть первое блюдо - эти проблемы известны многим родителям.