

# «Здоровое питание - залог успешного развития ШКОЛЬНИКОВ»

*«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*



# План проведения:

1. Актуальность и проблемы в организации питания школьников
2. Нормативно-правовая база о питании школьников
3. Анализ состояния питания и здоровья учащихся»
4. Итоги анкетирования учащихся
5. Школьная программа о питании учащихся
6. Методическое пособие «Разговор о здоровом питании»
- 7.

# **Актуальность**

## **Проблема здоровья – проблема питания?**

**Здоровое и рациональное питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.**

**На сегодняшний день одной из наиболее важных целей в школах является формирование у школьников ответственности за свое здоровье. Школьники должны принять здоровый образ жизни и знать его основные принципы. Такой результат можно получить только в совместной работе родителей, учителей и детей. В школьных условиях большое значение воспитания имеет оздоровительный фактор наряду с питанием. Наиболее важное это привитие навыков рационального питания школьникам именно тогда, когда происходит активное**

# Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Потеря внимания

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и  
работы мозга

Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям

# Нормативно-правовая база

Методические рекомендации по совершенствованию школьного питания

выполняют 2 функции:

- *информационную*, которая даст возможность всем заинтересованным специалистам получить актуальную информацию о состоянии школьного питания в РФ, об опыте реализации соответствующих экспериментальных проектов, типичных ошибках при модернизации системы школьного питания и путях их преодоления, о нормативно-правовых документах в действующей сфере.
- *методическую*, которая позволит соответствующих специалистам разработать и реализовать региональную модель организации школьного питания с учетом климато-географических, социально-экономических, этнических, культурных и других особенностях своего региона.

# **Нормативно-правовая база по организации школьного питания**

- 1. СанПиН «Гигиенические требования к рациону питания учащихся, продуктам, блюдам и кулинарным изделиям, используемым в питании детей и подростков, и к ассортименту реализуемой продукции»**
- 2. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ.**
- 3. Федеральный закон «О техническом регулировании» от 27.12.2002 № 184-ФЗ.**
- 4. Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300-1.**
- 5. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1.**
- 6. Федеральный закон от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней».**
- 7. Федеральный закон «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» от 12.06.2008 № 88-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 22.07.2010 N 163-ФЗ.**

# СаНПиН о питании учащихся

Замена горячего питания в школьных столовых на шоколадные батончики, сухарики, чипсы и газированные напитки приводит к повреждению здоровья наших детей. Чтобы дети правильно развивались и росли, они должны ежедневно получать перечень продукции, которая должна включать: мясо, сыр, молочные продукты, молоко, творог, рыбу, крупы, яйца, макаронные изделия, овощи, растительные и животные жиры, свежие фрукты, хлебобулочные изделия и хлеб, соки. Некоторые из продуктов, входящих в ежедневный набор, в рацион должны включаться каждый день, а другие продукты можно включать в рацион не больше 3 раз в неделю, увеличивая соответственно дозировку, но можно включать и через день. Но все продукты должны быть израсходованы каждые 10 дней в полном объеме. К числу ежедневных продуктов относятся следующие: мясо, молоко, хлеб, сахар, овощи и фрукты. Яйца, рыба, сыр применяются несколько раз в неделю.

В ходе подготовки меню школьника необходимо учитывать разнообразие блюд, их биологическую ценность, возможность совмещения, массы и объема пищи, а также выделенных денежных средств. И чем больше денег будет выделяться на детское питание, тем привлекательнее и вкуснее станут школьные обеды и ужины.

# Основные принципы здорового питания школьников

- ❖ Питание школьника должно быть оптимальным
- ❖ Питание школьника должно быть сбалансированным .

# Пирамида питания



# Заболевания органов пищеварения

гастрит-

47 человек- 8,3 %

язва желудка -

1 человек- 0,1 %

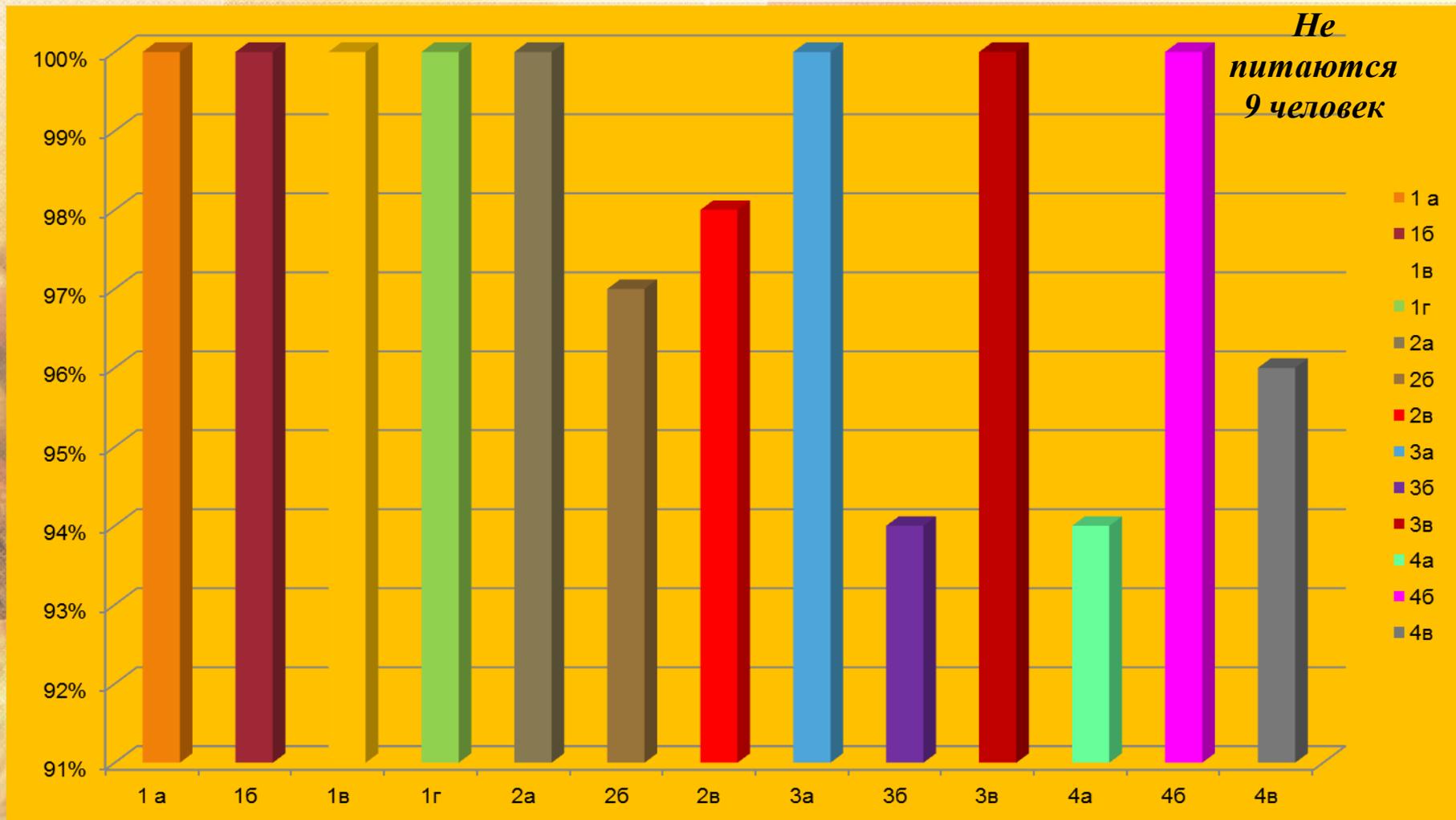
заболевания ЖКТ-

48 человек- 8,5 %

ожирение-

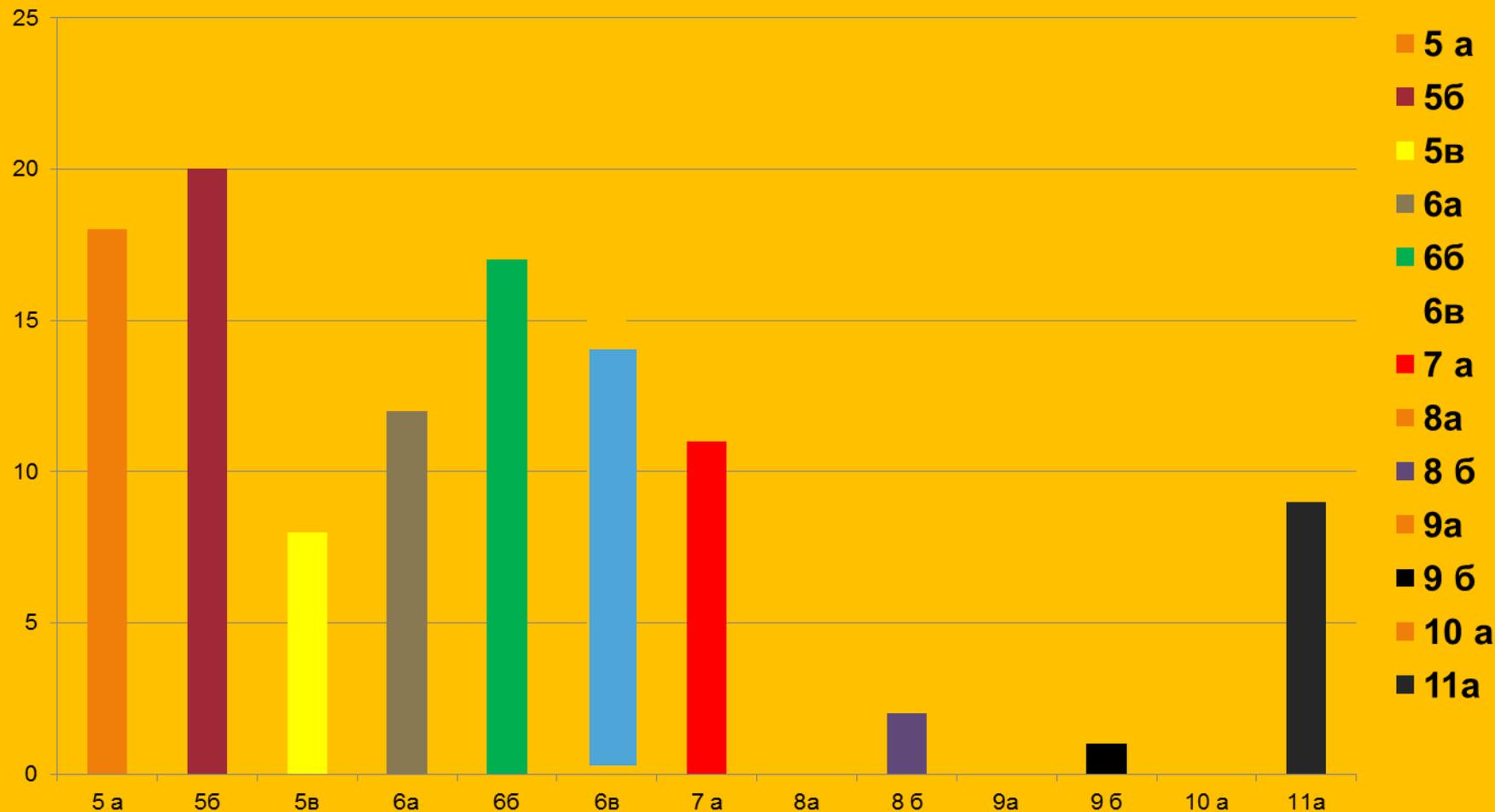
25 человек- 4,4 %

# Диаграмма «Количество учащихся, питающихся в школе организовано 1-4 классы»



# Диаграмма «Количество учащихся питающихся организовано»

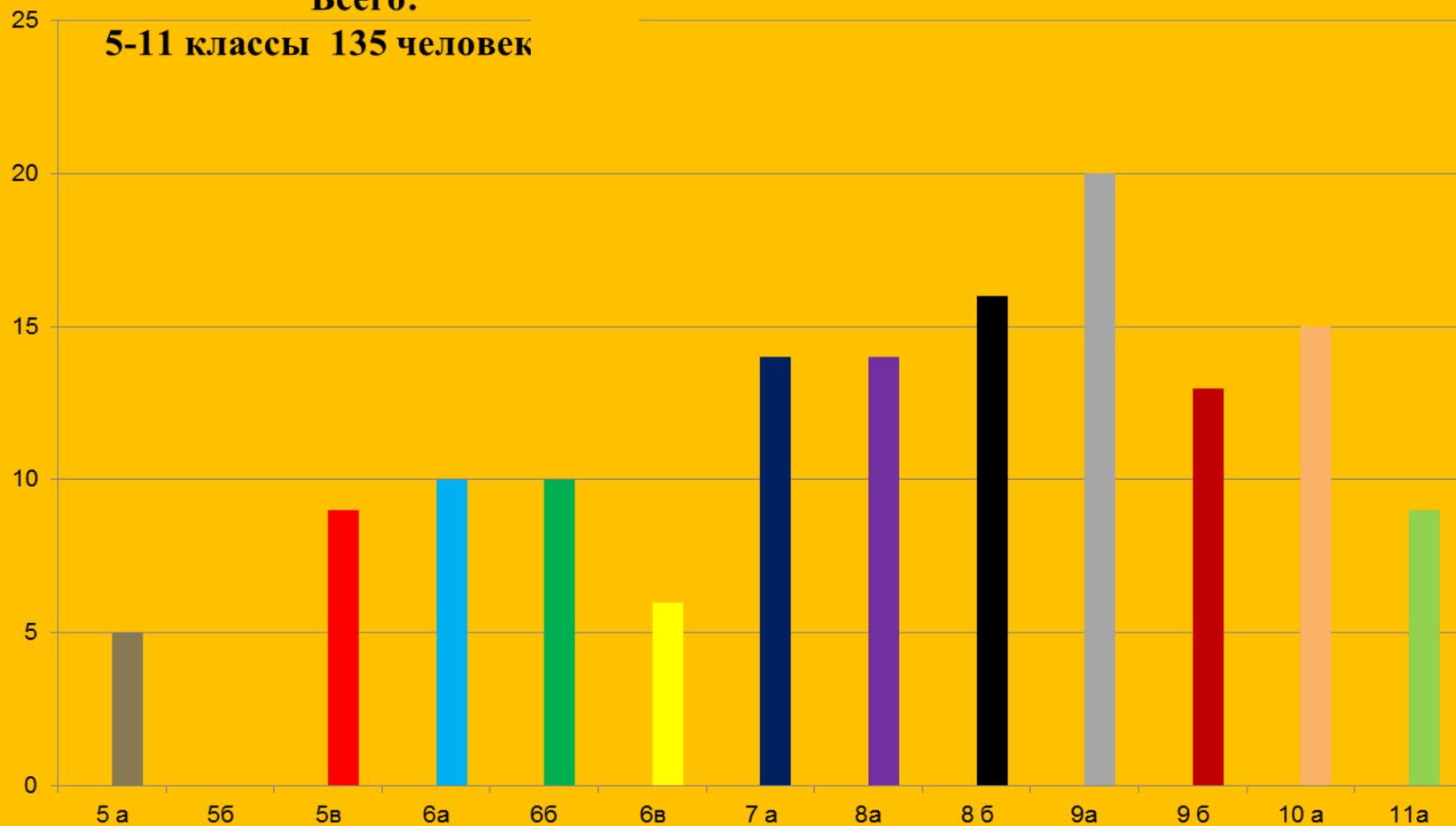
Всего:  
5-11 классы- 114 человек



# Диаграмма «Количество детей, питающихся самостоятельно»

**Всего:**

**5-11 классы 135 человек**



# Диаграмма «Количество учащихся, не питающихся в школе»



# **Итоги анкетирования 5 «Б», 8 «Б», 9 «Б» классы (всего 58 учащихся)**

***1. Как часто вы питаетесь в школьной столовой?***

**Обедаю – 40 учащихся,**

**Пользуюсь буфетом – 6 учащихся,**

**Не ем в школе совсем – 4 учащихся.**

***2. Чаще всего вы предпочитаете в школьной столовой*** Первые блюда - 2 учащихся,

**Вторые блюда – 58 учащихся,**

**Буфетная продукция – 49 учащихся,**

**Напитки – 58 учащихся.**

***3. Вкусно ли готовят в вашей столовой?***

**Еда вкусная и хорошего качества – 16 учащихся,**

**Бывает по-разному – 42 учащихся**

***4. Существует ли в столовой выбор первых и вторых блюд?***

Выбор есть всегда – **58** учащихся,

***5. Успеваете ли вы поесть в школьной столовой и вернуться в класс до звонка?***

Успеваю поесть за перемену – **20** учащихся,

Бывает по – разному – **38** учащихся,

***6. Устраивает ли Вас объем порций, предлагаемой в школьной столовой?***

Достаточно – **54** учащихся,

Часть порции даже остается – **4** учащихся,

***7. Хотели ли бы Вы увеличить ассортимент предлагаемых блюд?***

да – 23 учащихся,

Не знаю - 31 учащийся,

Нет - 4 учащихся.

***8. Нравится ли Вам оснащение и обслуживание школьной столовой?***

Посуда – 1, мебель- 0, оформление и оснащение – 13, организация питания – 47, соблюдение гигиенических требований – 54, обслуживание персонала – 49.