

## Справка по организации питания учащихся в МБОУ СОШ №31

27.11.2017 – 05.12.2017г.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Организация питания в школе осуществляется в соответствии с законом РФ «Об образовании» и другими законодательными и нормативными правовыми актами РФ, приказами и распоряжениями администрации МО Темрюкский район и УО, уставом и локальными актами образовательного учреждения, договорами, заключенными между образовательным учреждением и предприятием. Организация рационального питания детей и подростков в МБОУ СОШ №31 продолжает оставаться одним из основных направлений деятельности системы школьного образования.

В нашей школе работает комиссия по контролю за организацией питания и качеством питания обучающихся. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Краснодарского края, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения, договором, заключенным между образовательным учреждением и предприятием питания.

В школе ведется документация по организации питания администрацией школы:

1. Издан приказ по школе об организации питания учащихся 1-11 классов, ответственными за организацию питания назначены зам.директора по ВР Лахно И.В., медработник школы Четина Е.В

2. Ежемесячно составляются акты бракеражной комиссии, имеется график дежурств администрации по столовой, а также график дежурства учителей и классов по школе и столовой.

3. Для более широкого охвата школьников, особенно детей из малообеспеченных и социально незащищенных семей, из числа которых ежемесячно кушают человек за счет местного бюджета, накапливается банк данных:

- списки детей из малообеспеченных семей
- списки детей из многодетных семей

4. Собирается пакет документов детей, поставленных на льготное питание в школьной столовой.

5. В конце каждого месяца секретарь школы Корниенко Л.П. заполняет табель по питанию, ежедневно отсутствующие дети отмечает в своей тетради, а также в журнале в столовой отмечается количество покушавших детей.

6. Составлен график питания.

7. Ежемесячно сдаются отчеты по организации горячего, питания в управление образованием. Ведется мониторинг по охвату детей горячим питанием.

8. Вопрос организации питания рассматривается на совещаниях при директоре.

Школьная столовая обеспечивает учащихся 1-11 классов горячим питанием. Организация качественного горячего питания не только благоприятно влияет на состояние здоровья учащихся, но и позволяет без ущерба для здоровья школьников проводить различные виды деятельности во вторую половину дня (занятия в кружках, секциях, клубах по интересам).

1. В столовой 2 рабочих: 1 повара, 1 кухрабочая.

2. Книга жалоб и предложений находится в столовой.



3.В школе имеется столовая на 60 посадочных места. Столовая укомплектована посудой полностью.

4. Ведется следующая документация:

- Журнал здоровья персонала столовой
- Журнал по проведению С витаминизации III блюд.
- Журнал по контролю за доброкачественностью скоропортящихся продуктов
- Бракеражный журнал.
- Журнал контроля температурного режима холодильников

Санитарное состояние столовой удовлетворительное, моющие и дез. средства в достаточном количестве. Маркировка тех. оборудования и уборочного инвентаря соблюдается. Оборудование пищеблока имеется. Оснащенность школьной столовой соответствует требованиям СанПиНа.

Составлено 10-дневное меню для учащихся 1-11 классов, которые обеспечены горячим питанием.

Столовая работает с 7.00 до 16.00. в день обслуживает около 114 детей. Имеются уголки «Меню», «Правила поведения в столовой», «Культура питания». Имеется ежедневное и перспективное меню, утвержденное директором.

Имеется маркировка ножей, досок. Ящик для хлеба обрабатывается 1% раствором уксуса в целях профилактики картофельной болезни. Имеется наличие суточных проб. Медсестрой школы ведется ежемесячно мониторинг состояния здоровья учащихся.

Сделан косметический ремонт столовой: покраска, побелка помещений. Частично заменена сантехника. Столовая снабжена холодной и горячей водой. Имеются 2 холодильника и 2 морозильные камеры. Холодильники снабжены электронными термометрами.

Медосмотр пройден по срокам.

Директор школы

  
И.А.Степура

## Питание школьников – здоровое питание

Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только



придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Наши дети – атомные, их физическое и половое развитие идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?



Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Наша задача – накормить детёныша правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».



Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

**Витамин А** – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.



**Витамин В1** – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

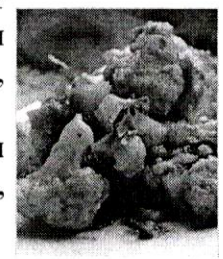
**Витамин В2** – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.



**Витамин В6** – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

**Витамин В12** – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

**Витамин РР** – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.





**Пантотеновая кислота** – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

**Фолиевая кислота** – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

**Биотин** – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

**Витамин С** – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

**Витамин D** – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

**Витамин Е** – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

**Витамин К** – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте. Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но качество этих веществ напрямую зависит от вида и качества продукта.

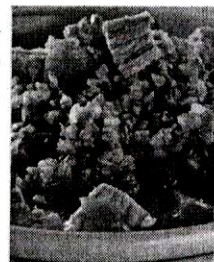
**Белки** – это строительный материал для клеток организма. Для растущего

организма белки особенно важны, поэтому следует осознанно подходить к этому вопросу. Большинство родителей свято убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно пичкают детей котлетами, жареными окорочками и пельменями. Но, по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не забывайте о растительных белках – они содержатся в бобовых.

Фасоль, бобы, нут, маш, соя (не та, что в колбасе, а настоящие соевые бобы) – всё это разнообразие должно

появляться на столе не реже 2-3 раз в неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном. Отдельно нужно сказать о колбасе, сосисках и сардельках. В детском питании эти «деликатесы» не должны появляться вовсе! Вместе с полезным белком ваш ребёнок получит массу совершенно не полезных ингредиентов вроде красителей, ароматизаторов, идентичных натуральным, консервантов и прочих «радостей». Не покупайте на названия типа «Колбаса Детская» или «Сосиски Детские», ничем, кроме названия, они от обычных не отличаются (а иной раз и похуже бывают!). Если ваша семья любит бутерброды, приготовьте домашнюю колбасу или её упрощённый вариант.

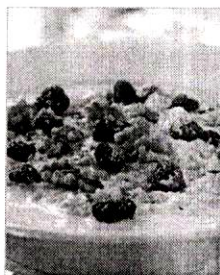
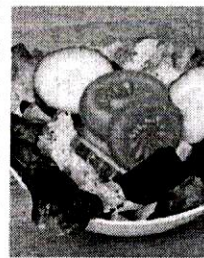
**Жиры** являются главным поставщиком энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Так что без жиров никуда. Даже если ваш ребёнок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле, только выбирайте качественное, без различных добавок. Достаточное количество жира





содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки. Но в то же время не забывайте о норме!

**Углеводы** являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Быстрые углеводы подразделяются на моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах, пиве. Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно



высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах. Несмотря на то, что неумеренное потребление быстрых углеводов может привести к ожирению и диабету, совсем отказываться от них нельзя. Только вместо сладких булочек и конфет покупайте детям фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, это намного полезнее. Что же касается медленных углеводов, то именно на них нужно обращать особенное внимание, готовя детёнышу завтрак и ужин. Завтрак,

состоящий из каши или мюсли с йогуртом или соком – это наилучший вариант. Подробнее о правильном завтраке и сбалансированном рационе вообще вы можете прочитать в разделе [Здоровое питание](#) нашего сайта.

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

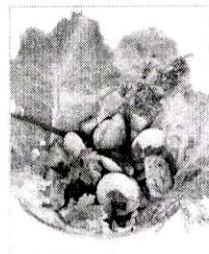
Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

Обратите внимание на то, как организовано питание детей в школе. В меню не должно быть блюд вроде макарон по-флотски с фаршем, яичницы, холодных супов, кисломолочных продуктов с добавлением ароматизаторов. В школьном буфете требованиями СанПиН 2.5.2409-08 строго запрещена продажа выпечки с кремом, карамели, чипсов, попкорна, жевательной резинки, консервов, сырокопчёных мясных изделий, колбасы, грибов и блюд из них, паштетов и блинчиков с творогом и мясным фаршем, соусов, блюд, приготовленных во фритюре, молочных продуктов и мороженого на основе растительных жиров, ядер косточек абрикоса и арахиса, субпродуктов (кроме печени, сердца и языка) и сладких газированных напитков. Если в школе присутствуют нарушения этих правил, вам следует обратиться в Роспотребнадзор.



Дома же старайтесь привить ребёнку культуру питания и стремление употреблять полезные продукты. Готовя еду для семьи, помните, что не все блюда одинаково хороши как для взрослых, так и для детей. Не кормите детей не до конца прожаренным мясом с кровью (как, впрочем, и жареным), суши и сырыми яйцами. Исключение составляют перепелиные яйца, они не заражены сальмонеллёзом, только не забывайте мыть скорлупу перед тем, как её разбить. Постарайтесь максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами. Конечно, трудно удержать ребёнка от соблазна съесть что-нибудь вкусно-вредное, но постараться свести количество всей этой гадости к минимуму нужно.

Основные же принципы здорового питания одинаковы для всей семьи. Чаще готовьте салаты из свежих овощей с зеленью, пусть дети заряжаются витаминами. Научите ребёнка пользоваться блендером и предоставьте ему возможность самому себе готовить полезные смузи из свежих соков, фруктов или ягод с зеленью или проростками пшеницы. Отдавайте предпочтение приготовлению на пару – это быстро, удобно и намного полезнее, чем, скажем, варка или жарка. На гарнир старайтесь готовить не традиционные макароны или жареную картошку, а овощные блюда, припущенные, сваренные на пару или запечённые в духовке. В обычные оладьи для завтрака добавьте нарезанные тонкими дольками яблоки, натёртую морковь или капусту, нашинкованную максимально мелко – это и вкусно, и полезно. В тесто для домашней выпечки щедро добавляйте отруби – клетчатка жизненно необходима абсолютно всем, а уж детям, по полдня проводящим за партой, тем более. Отруби можно добавить и в творожную запеканку. Не забывайте о бобовых, как об источнике растительного белка. Кроме горохового супа, из бобовых можно приготовить множество очень вкусных блюд, стоит только захотеть. Котлетки из фасоли, фалафель из нута, индийский дхал, плов из риса и маша – на нашем сайте вы можете найти практически любой рецепт!



Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

*Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!*



## Памятка «Правила здорового питания»

- 1. Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- 2. Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- 3. Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- 4. Не передай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- 5. Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

