Организация полноценного здорового питания школьников.

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Для многих школьников беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно. Еда на ходу чем придется, не отвечает их потребностям, связанным с возрастными особенностями, условиями труда и климата. Школьники старших возрастов часто нарушают правила питания: одни привычно переедают, другие недоедают из эстетических соображений – для сохранения стройной фигуры. Число учащихся, питающихся в школьных столовых, по России снизилось до 30%. В то же время, в пубертатном периоде, отличающемся гормональной перестройкой организма, масса тела детей почти удваивается, а рост увеличивается, что требует увеличенной доставки питательных веществ желудочно-кишечным трактом. Хронически беспорядочное питание в этом возрасте оказывает отрицательное воздействие на рост, скелетообразование и половое развитие. Регулярность питания, в сочетании с его своевременностью, является важнейшим элементом формирования деятельности органов пищеварения. Для определенной части детей полноценный школьный обед является единственным за весь день сбалансированным по составу приемом пищи.

Игнорирование школьного питания привело к появлению нового понятия "школьный гастрит", которое неразрывно связано с полным отсутствием или низким качеством школьного питания.

Характерными примерами несоблюдения принципов рационального питания являются одностороннее питание, однообразный ассортимент продуктов, частое предпочтение школьной столовой других видов питания (буфеты, киоски, использование преимущественно кондитерских, хлебобулочных изделий), частые пропуски детьми завтраков и обедов в школе из-за нехватки времени, отсутствия денег. В домашних условиях характер питания детей и родителей также часто не соответствует принципам здорового питания. Мало употребляется свежих овощей, фруктов, молочных продуктов. При этом выраженность всех нарушений в питании нарастает с увеличением возраста школьников. Недостаток белка, микроэлементов и витаминов выявляется, как правило, у детей часто болеющих, имеющих дефицит массы тела, недостаточное физическое развитие, низкорослость, отстающих в учебе, что указывает на необходимость улучшения фактического питания детей. Таким образом, сегодняшняя ситуация с состоянием питания школьников вызывает тревогу по целому ряду причин.

Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Хотя доля таких детей сравнительно невелика, каждый подобный случай требует пристального внимания со стороны органов образования, здравоохранения и социальной защиты.

Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний.

 В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7 часов ежедневно. Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Данная проблема существует в стране в целом и в нашем лицее в частности.

Какие же основные ошибки в питании допускают дети?

Во-первых, полезным пищевым продуктам они предпочитают менее полезные, но наиболее ими любимые, такие как мороженое, конфеты, пирожные, пончики, чипсы, кока-колу и прочие сладости.

Во-вторых, многие уходят в школу, не покушав, вообще без завтрака, ограничиваясь лишь стаканом чая. Это вредно отражается на общем состоянии и учебе. Бывает и так, что весь день ходят полуголодные, а на ночь наедаются до отвала.

В-третьих, если школьники предоставлены сами себе, не контролируются взрослыми, то едят всухомятку, не соблюдают определенного режима питания.

 Организация питания в нашем лицее регламентируется СанПинами. Питание организуется ИП Сергеева М.А.. + уже в том, что у нас есть производственная база, работающая на сырье, а не буфет, реализующий привозную продукцию или кухня, работающая на полуфабрикатах. материально-техническая база удовлетворительная, посуда ……

 ФГУЗ регулярно проводит различные микробиологические лабораторные исследования, отслеживая гигиенические требования , калорийность, витаминизацию и т.д.

 Питание горячее: завтрак, обед. Реализуется буфетная продукция, Хочется отметить что в ассортименте буфета нет продуктов вредных, запрещенных к реализации ( чипсов. сухариков и т.д.)….

 При общем количестве 841 ученик в лицее льготным и дотационным питанием обеспечены 136 учащихся из многодетных семей, малообеспеченных семей, инвалиды , опекаемые из семей. находящихся в соц- опасном положении, что составляет 16 %.

По новым Санпинам учащиеся в школе должны быть обеспеченны 2-х разовым питанием. но это не всегда реально... В ГПД учащиеся обеспечены 3-х разовым питанием: завтрак, обед, полдник.

Обеспечены горячим питанием 1-4 классы - почти 100, 5-9 классы –менее 100 человек, 10-11 –меньше 20.

 Цены довольно-таки приемлемые: завтрак-20 рублей, обед-40 рублей. полдник 15- рублей.

Что на завтрак: каша, омлет, творожная запеканка + пареное яблоко, вареное яйцо + булочка с маслом, булочка с сосиской, молочный суп.

Обед: супы овощные, рыбные, мясные. Гарнир + тефтели, котлеты, биточки. гуляш и т.д. + Напиток из шиповника, чай, или компот. Полдник – сладкая выпечка

 Если затрагивать вопрос качества, то можно говорить о соотношении цены и качества….. Я, директор, многие учителя питаются в нашей столовой тоже, и едят тоже, что и дети (из одной кастрюли).

Продолжается обеспечение молоком учащихся 1-4 классов в качестве дополнительного питания по инициативе депутатов областной думы ( фракция « Единая Россия»). Молоко в индивидуальной упаковке, что гарантирует исключение санитарно- гигиенических рисков при реализации проекта. Включение молока в рацион позволяет добиться успеха в профилактике у детей школьного возраста заболеваний желудочно-кишечного тракта, кариеса, анемии. и некоторых других заболеваний.

 Безусловно, перед нашим педагогическим коллективом и коллективом родителей стоит ряд проблем, которые необходимо решить: увеличение охвата горячим питание учащихся старших классов, контроль за качеством питания, расширение ассортимента и т.д. и недопущение учащихся к хождениям в магазин на переменах за фаст фудом.