

Организация питания в гимназии.

Чтобы вырастить здорового ребенка, необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие - организация качественного питания подрастающего поколения. За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Основные задачи организации питания в гимназии

1. Обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся и малоимущих семей.
2. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей).
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока гимназии.
4. Повышение культуры питания.
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Основные принципы политики гимназии в области здорового питания

- Рациональное питание детей, здоровье ученика - важнейшие приоритеты гимназии.
- Питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.

Основы здорового питания

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% - наследственность, еще 15% - условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения. Поэтому очевидно, почему люди, следящие за своим здоровьем и внешним видом, стараются питаться натуральными продуктами, богатыми растительным белком, углеводами и другими микроэлементами. Сегодня уже увеличился спрос на зерновые, бобовые культуры, обладающие высокой пищевой ценностью. Стало очевидным, что увлечение жирной рафинированной пищей, с дефицитом активных компонентов ведет к саморазрушению нашего организма. Диетологами всего мира составляются списки функциональных продуктов. Зерновые и бобовые культуры играют в этих списках главную роль. Один из таких продуктов — натуральные крупы. Каша испокон веков занимала на Руси важнейшее место, являясь одним из основных блюд. Отсюда и русская пословица «Каша - мать наша». Исстари на Руси выращивали злаковые культуры, совершенно оправданно считая их очень питательными и полезными для здоровья. Исследования, проведенные позже, лишь доказали мудрость наших предков. Злаки и продукты из них являются основными источниками: углеводов, которые обеспечивают организм энергией, растительных белков, минеральных веществ и витаминов, а также растительных волокон или клетчатки, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины и минералы, находящиеся в крупе, имеют большое значение для здоровья человека, но содержание какого-либо

элемента может быть больше или меньше, в зависимости от вида крупы. Например, в гречке больше, чем в других крупах, калия и клетчатки, в чечевице белка, а в горохе – кальция.

Большую работу по сохранению здоровья обучающихся проводит педагогический коллектив МАОУ «Женская гимназия». В начале каждого нового учебного года руководством гимназии, классными руководителями планируется работа по данному направлению, организовывается работа по улучшению материально-технической базы гимназической столовой, расширению форм услуг для обучающихся и их родителей, а также проводится организационно-аналитическая работа. На первых родительских собраниях рассматривается вопрос организации питания школьников, как одной из главных составляющих здоровья детей. В классах проводятся классные часы по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Витамины – наши друзья», викторины «Питание и твое здоровье». В конце учебного года проводятся опросы родителей с целью выявления недостатков в организации питания, пожеланий родителей, чтобы скорректировать план работы в этом направлении на следующий учебный год.

В гимназии создана бракеражная комиссия, которая контролирует санитарно-гигиеническое состояние столовой, организацию диетического питания, организацию дежурства. Комиссия занимается проведением бракеража готовой продукции, качества приготовленных блюд, контролем. Вопросы работы гимназии по улучшению питания учащихся, внедрению новых форм обслуживания с учетом интересов детей и их родителей рассматриваются на совещаниях при директоре, совещаниях классных руководителей, классных часах и родительских собраниях. Учащиеся, которые живут в многодетных и малообеспеченных семьях получают льготное питание.

График питания учащихся

1 смена	
Перемена №2 (10.25-10.45)	5, 7 и 10 классы
Перемена №3 (11.30-11.50)	6, 8, 9 и 11 классы
Перемена №4 (12.35-12.45)	5, 7 и 10 классы
Перемена №5 (13.30-13.40)	6, 8, 9 и 11 классы