



Вопросы питания интенсивно растущего ребенка – один из важных факторов сохранения и укрепления его здоровья. Полноценность питания – залог обеспечения организма необходимым количеством белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, которые, в свою очередь, становятся «строительным материалом» для роста и созревания организма. Контроль качества продуктов питания – способ защитить ребенка от вредных веществ, наносящих ущерб его росту и развитию. Улучшение органолептических качеств пищи способствует формированию положительного эмоционального фона, здоровой эмоциональности ребенка.

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 60% зависит от его образа жизни. Привычки питания – одна из составляющих образа жизни. К привычкам питания можно отнести привычку принимать пищу в определенное время (для детей рекомендуется 5-кратный прием пищи в течение дня). Выбор блюд и продуктов также является привычкой питания, сформированной в семье. Например, многие дети не любят суп, потому что в семье его не принято готовить, или отказываются от каши, считая ее невкусным или слишком «детским» продуктом, напоминающим детский сад. Между тем, суп и каша из злаковых культур – полезнейшие продукты, обеспечивающие организм не только важным набором питательных веществ, но и способствующие правильной работе пищеварительной системы. Выбор же в пользу мучного и сладкого – тоже устойчивая привычка питания, которая связана не только с чувством голода, но и со стремлением получить чувство удовольствия. Не последнюю роль в выборе рациона играет агрессивная рекламная деятельность торговых сетей, цель которой – получение максимальной выгоды при минимальных затратах.

Школа в сегодняшних условиях – форпост формирования правильных привычек питания детей. Рацион питания школьников определяется на основе исследований и

выводов медицинских работников, ученых. Рацион питания в Санкт-Петербурге закреплён специальными распоряжениями Комитета по образованию и Комитета по здравоохранению. Вносить изменения в этот рацион школа не может. Контроль качества продуктов осуществляют все профильные ведомства. Этот контроль начинается с производителя, поставщика, перевозчика продуктов и заканчивается проверкой готовых блюд, предлагаемых школьникам. Контролю подлежит не только качество и условия хранения продуктов, но и чистота, соблюдение технологий приготовления пищи, соблюдение гигиенических требований к посуде, оборудованию, контроль здоровья сотрудников, занятых при организации питания. Такой контроль осуществляется несколько раз в год и включает в себя лабораторные исследования.

Забота государства о здоровье школьников проявляется и в организации завтрака для учеников 1 – 4 классов. С 1 сентября 2020 г. завтрак для обучающихся начальной школы предоставляется бесплатно, за счет средств городского и федерального бюджета. Для школьников, имеющих медицинские показания или отнесенных к льготным группам, организованы бесплатные горячие обеды. Ученики, посещающие группу продленного дня, получают полдник.

В обычные учебные дни в компоты и салаты добавляется аскорбиновая кислота, но в дни сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ доза увеличивается в соответствии с рекомендациями врачей. В эти дни повара предлагают детям свежий лук и чеснок, выставляют эти блюда для свободного использования, добавляют в супы и салаты. В столовой готовят и предлагают детям натуральные морсы из брусники, клюквы, шиповника.

В нашей школе уделяется большое внимание контролю соблюдения требований к питанию школьников и закреплению правильных привычек питания. Члены Совета по здоровью регулярно следят за качеством блюд, предлагаемых детям, режимом их питания. В начальных классах реализуется программа внеурочной деятельности «Этикет», главной задачей которой является формирование правильных гигиенических привычек, этикетных норм и потребностей, связанных с питанием детей. В основной и средней школе проводятся классные часы и тематические уроки, посвященные правильному питанию.

Сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни – один из важнейших результатов образования, закреплённый в Федеральном государственном образовательном стандарте. Совместная деятельность семьи и школы в этом направлении, несомненно, обеспечит успех этой деятельности, поможет сохранить и укрепить здоровье наших детей!

Руководитель Совета по здоровью И. А. Есаненко