

Материалы для классных часов и родительских лекториев

Тема: Правильное питание – залог здоровья

«Купить здоровье нельзя, его можно только заработать
собственными постоянными усилиями»

Пол Брэгг

«Правильное питание – залог здоровья». Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Детям школьного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии.

В последнее время здоровье детей ухудшилось: увеличивается количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, имеющих хронические заболевания.

Несомненно. Родители стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Но для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни необходима совместная работа школы и родителей. Наблюдения и исследования показали, что уходя в школу, 25% детей утром не завтракают, им не хочется есть, 30% едят меньше половины того, что необходимо для нормального питания, 23% детей едят половину полноценного завтрака. И только 22% завтракают так, как требует норма. После 2 часов пребывания в школе у ребенка, не позавтракавшего утром, появляется головокружение. Следовательно, от правильной организации питания во многом зависит состояние здоровья детей. Поэтому большое значение имеет организация питания детей в школе, так как большинство из них находится в школе в течение 6 – 7 часов (факультативные занятия, подготовка к внеклассным мероприятиям, занятость в кружках, студиях)

С детьми проводились классные часы, тематические линейки, беседы, собрания с родителями, встречи с медицинскими работниками, где речь идет о здоровье детей и правильном питании ребенка.

Перед коллективом учителей и Советом школы стоят задачи:

- сформировать у ребят 1 – 11 классов основы рационального питания-залога здоровья. Как главной человеческой ценности;
- сформировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье и здоровье окружающих;
- содействовать сохранению здоровья каждого школьника через организацию питания в школе;
- расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общественности в укреплении здоровья учащихся;

- обеспечить учащихся через классные часы и интегрированные уроки необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий правильного питания.

Рациональное питание в школе – это полноценное питание детей с учетом возраста. Пища для детей разнообразна, дополнительно обогащается витаминами, постоянно в меню включаются фрукты, овощные салаты. Работники пищеблока проводят витаминизацию напитков, ежедневно детям готовят напитки из плодов шиповника. Со стороны медицинских работников, администрации школы и города в зимнее-весенний период дети получают поливитамины.

При составлении рациона питания обращается особое внимание на обеспечение энергетического баланса: поступление калорий в организм ребенка их расход. С этой целью разработана таблица суточной калорийности питания детей и подростков

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-18 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок	52,5	66	64,7	67
жир	49,6	62	60,1	63
Углеводы, г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая Ценность. ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины, мг				
В1	0,6	47	0,7	49
В2	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
железо	11,1	93	13,4	75

Чистота, уют, хорошее оформление зала, четкий порядок в столовой – все способствует привитию детям навыков культуры потребления пищи. Обеденный зал рассчитан на 250 посадочных мест. Столы и места в зале закреплены за каждым классом и учащимися, что сокращает продолжительность пребывания детей в столовой.

Питание учащихся осуществляется по перспективному меню

Перспективное меню завтраков и обедов для учащихся в государственных общеобразовательных учреждениях разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания

учащихся Р.Ф. и утверждено ОНИЩЕНКО Г. Г, главным государственным санитарным врачом Р.Ф.

понедельник	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-11 лет	11-18 лет
завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное	10	10
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	обед	Салат из моркови или из моркови с яблоками	100
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	100	120
	Овощи тушеные	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
	Кондитерские изделия	20	20
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
вторник			
завтрак	Оладьи с яблоками	150	150
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
обед	Салат из морской капусты	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	120
	Рис отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
среда			
завтрак	Колбаски детские, отварные	49	98
	Капуста тушенная	150	200
	Яйцо куриное диет. вареное в крутую	40	40
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	обед	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	300
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
четверг			
завтрак	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Пюре картофельное	150	200

	Огурцы свежие	30	50
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	100
	Рассольник на мясном бульоне	250	300
	Бефстроганов из мяса отварного	80	100
	Каша гречневая	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано - пшеничный	40	60
	печенье	20	20
	Плоды и ягоды свежие на весь день	150	150
пятница	Пудинг из творога запеченный	180	200
завтрак	Джем (варенье)	10	20
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зернистый	40	50
обед	Салат из капусты с растительным маслом	100	100
	Суп картофельный с бобами	250	300
	Печень, тушенная в сметане	100	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из кураги	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды на весь день	150	150
понедельник			
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное	10	10
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зернистый	40	50
обед	Икра из кабачков пром. производ.	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб пшеничный и или зернистый	20	30
	Кондитерские изделия(печенье)	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
вторник			
завтрак	Омлет натуральный, запеченный или на пару	120	150
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зернистый	40	50
обед	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом	100	100
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Рыба отварная, соус польский	80/30	120/30
	Пюре картофельное	150	200

	кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зернистый	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
среда			
завтрак	Котлета мясная натуральная	80	100
	Рис отварной	150	200
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зернистый	40	50
обед	Салат из огурцов свежих с зеленью и раст. маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой	250	300
	Мясо тушенное с картофелем домашнему	230	250
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	хлеб ржано- пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
четверг			
завтрак	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
обед	Салат из капусты с раст. маслом	100	100
	Уха ростовская	250	300
	Фрикадельки мясные	100	100
	Рис отварной	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
пятница			
завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200	200
	Кисломолочный продукт	125	125
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
обед	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	100
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Запеканка картофельная с мясом отварным	225	300
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано - пшеничный	40	60
	Кондитерские изделия (пряник)	40	40

	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
--	---	-----	-----

Рациональное питание в школе- это полноценное питание детей с учетом возраста, пола, характера труда.

Основными принципами питания являются:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов, а также белков и жиров растительного и животного происхождения);
- использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени

Важное значение в организации питания имеет строгое соблюдение питания. время приема пищи постоянно и соответствует физиологическим особенностям детей разного возраста.

Режим работы столовой МБОУ «СШ№19»

С 9 часов до 16 часов

Перерыв на обед

13час.00 мин – 14час.00 мин.

Режим питания

І смена	ІІ смена
10ч. 10 мин.- 10ч. 25мин. - начальные классы	15ч. 10 мин. – 15ч. 30 мин – 2,3 классы
11ч.10 мин – 11ч. 30 мин.- 5,6,7 классы	
12ч. 15 мин- 12ч. 35 мин 8, 9, 10,11 классы	

Перерыв на питание в расписании уроков предусматривается - 20 минут. В столовой организовано дежурство администрации, учителей, учащихся как в первой. Так и во второй смене.

Предварительное накрытие столов осуществляют дежурные учащиеся под руководством дежурного преподавателя, медицинского работника.

Хорошо налаженная работа школьной столовой имеет большое воспитательное значение. На уроках технологии сшита форма для дежурных. Дежурство учащихся ведется по графику.

Перед входом в столовую установлены умывальники, находится стенд с правилами санитарно- гигиенических навыков , режим работы столовой.

Коллектив учителей . санитарный пост из числа штаба порядка ведут контроль за выполнением санитарно – гигиенических правил.

Гигиена питания

1. Перед едой вымой руки с мылом.
2. За едой не спеши, тщательно пережевывай пищу.
3. После еды прополощи рот

Гигиена питания включает не только соблюдение санитарных правил, но режим питания

Учителя, сопровождающие учащихся в столовую, несут ответственность за отпуск питания, классные руководители совместно с родителями отвечают за еженедельную оплату питания детей. Расчет питания осуществляется по абонементным книжкам Преподаватели, которые приводят детей в столовую, расписываются за количество полученных завтраков в книжке

Абонементная система расчетов за питание удобна тем, что позволяет точно учитывать количество школьников, пользующихся завтраками, ускоряет обслуживание, увеличивает пропускную способность, исключает возможность использования детьми средств, выделяемых родителями на питание в школе, на другие цели. Но увеличивает объем работы учителей и классного руководителя в сборе денег на питание и подсчет остатка денег у ребенка.

Предложение :

- ввести в школе электронную систему оплаты ребенку за обеды.

В школе сложилась система контроля за организацией питания:

Медицинский работник школы ведет наблюдение за качеством приготовления пищи и культурой обслуживания. (Гарантией качества продукции является ежедневный бракераж готовой пищи, которому подвергается каждая партия продукции).

Контролирует соблюдение санитарных правил в столовой, участвует в витаминизации блюд, снимает пробу качества приготовления пищи, выявляет учащихся, нуждающихся в диетическом питании. Следит за санитарно-гигиеническими требованиями среди учащихся, проводит беседы среди ребят по данной теме.

Социальный педагог совместно с классными руководителями выявляет учащихся из малоимущих семей и нуждающихся в бесплатном питании, имеющих доход на человека ниже минимального уровня.

Психолог школы ведет индивидуальную работу с детьми по правильному питанию в школе и дома. Проводит тренинги, анкетирование, тесты. Ведет мониторинг по охране здоровья, участвует в проведении родительских лекториев.

Ответственный по питанию среди учащихся 1-11 классов несет ответственность за отчетность по организации горячего питания среди учащихся, Разрабатывает анкеты для ребят и родителей, тесно проводит работу с родительскими комитетами МБОУ «СОШ-4»

Основная функция администрации школы – отслеживание результатов организационного питания через мониторинг здоровья учащихся.

Для реализации программы создан Совет, в который входят представители школы и внешкольных учреждений, направленный на укрепление здоровья ребенка в школе

Структура управления правильным питанием

Администрация школы, города

.Совет школы
Медицинский работник
Классные руководители
Комитет социальной
поддержки семье и детям

УЧЕНИК

Социальный педагог
Психолог школы
Работники МУП «Юнрос

Роль родительского комитета и общественности в организации питания учащихся в школе

Члены родительского комитета организуют лектории по просвещению родителей о здоровье ребенка («Правильное питание – залог здоровья») Объявляют благодарность классным коллективам за лучший охват учащихся горячими завтраками и за меньшее количество пропусков по болезни . Проводят беседы с детьми . помогают в конкурсах ,во внеклассных мероприятиях на тему: «Я и мое здоровье». Оказывают большую помощь в работе с родителями малообеспеченных семей . Ведут проверку качества приготовления пищи для ребят.

Важным показателем , характеризующим состояние школьного питания , является уровень охвата школьников питанием. Т. е. отношение числа питающихся детей к общему количеству школьников.

Организация горячего питания учащихся МБОУ «СОШ №4»

№п/п	Учебный год	2009/10г			2010/11г			2011/12г		
		классы	1-4	5-9	10-11	1-4	5-9	10-11	1-4	5-9
	Всего учащихся	381	418	94	386	405	75	376	410	75
	Всего учащихся	381	418	94	386	405	75	376	410	75
1	Питается за родительскую плату	333	192	25	344	198	18	327	181	7
	бесплатно	41	53	5	42	33	5	34	43	3
	Свободная продажа	7	150	30	-	121	48	15	120	45
	Всего питается организовано	374	401	60	386	355	71	376	344	55
2	Из них									
	Диетическое питание									
	По списку получают				32	30	-	29	21	-
	% охвата	100	95,9	63,8	100	87,6	94,6	100	83,9	73,3
3	Всего учащихся	893			866			861		

Будущее России- это дети , здоровье которых во многом зависит от правильного питания . С этой целью среди учащихся 1-4 классов введены уроки по программе «NESTLE». Разговор о правильном питании под редакцией М.М. Безруких, Т. А. Филипповой

Темы для проведения бесед , тематических линеек, классных часов среди учащихся 1-4 классов

- Самые полезные продукты

- Гигиена питания
- Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
- Что надо есть, если хочешь стать сильнее
- Где найти витамины весной.
- Овощи, ягоды, фрукты_ самые витаминные продукты

Темы для бесед, классных часов для учащихся 5 – 11 классов

- Физиология и гигиена питания.
- Питательные ценности различных пищевых продуктов,
- Норма питания.
- Суточный рацион растущего организма.
- Профилактика пищевых отравлений и признаки отравления.
- Привитие гигиенических навыков в связи с принятием пищи.
- К тебе пришли гости. Сервировка стола.

Построение программы по одним и тем же разделам с 1 по 11ые классы позволяет осуществлять интеграцию и модульный принцип преподавания. Структурный материал распределен в соответствии с возрастными особенностями. Каждый раздел замыкает цикл по данной проблеме.

1-4 классы	5 – 9 классы	10 – 11 классы
Тематические линейки «Питание – необходимое условие жизни»	Интегрированный урок по технологии «Мое здоровье _ моя программа» (защита рефератов)	Классный час « Из чего состоит человек»

Формы проведения:

КВН, экскурсии в кондитерский цех, праздники, конкурсы, соревнования на лучшее приготовление салатов, конкурсы рисунков на тему «Разговор о правильном питании». Формами проведения являются тесты, сюжетно – ролевые игры, сочинения, встречи с медицинскими работниками, тематические линейки на тему «Мойдодыру мы друзья», интегрированные уроки

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

В нашей школе разработан мониторинг отслеживания эффективности работы программы «Здоровье». Одним из наиболее объективных показателей правильной организации питания детей является нарастание массы тела ребенка . В школе медицинский работник несет ответственность за соблюдение графика взвешивания детей. На основании прибавок массы тела , роста и окружности груди врач оценивает динамику физического развития ребенка и темпа развития. Эти измерения проводятся один раз в год.

Протокол медицинского сопровождения программы служит для оценки эффективности влияния питания на здоровье ребенка

Анализ мониторинга показывает ,что правильно организованное питание в школе положительно влияет на физическое развитие ребенка.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ

Для исследования оценки эффективности программы «Правильное питание- залог здоровья» разработаны анкеты для ребят и их родителей. В их основу взяты вопросы, имеющие отношение к правильному питанию.

АНКЕТА ДЛЯ РЕБЯ Т 10-11 КЛАССОВ опрошено - 60 человек.

№п/п	вопросы	ответы
1.	Питаешься ли ты в школьной столовой?	Да- 48 Нет-2 Иногда - 10
2.	Нравится ли тебе питание в школе?	Да- 40 Не всегда- 12 Порции маленькие -8
3.	Чтобы хотел видеть в меню?	Исключить каши - 50
4.	Одобрять ли ты соки?	Лучше заменить их фруктами – все ответили-60

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Какие темы на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
(Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка)
2. Какие разделы, по- вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения
(Если хочется пить. Что такое Жажда? Где найти витамины весной. Каждому овощу свое время)
3. Помогает ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?
Какие? Да
(завтрак в школе, перерывы между едой)
4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене, продуктам питания?

ДА – 95 %

НЕТ - 5%

Полученные ответы подтверждают, что дети и родители правильно понимают задачи, поставленные школой. Родители озабочены здоровьем своих ребят и готовы прийти на помощь своим детям.

Благодаря правильному питанию ученик имеет сильный организм, быстрый ум, полноценное здоровье. Интенсивный рост и развитие организма нуждаются в постоянных поступлениях энергетического материала, источником которого является пища.

Поэтому коллективу учителей, администрации школы, медицинским работникам предстоит:

--- провести большую общественную работу с родителями, детьми по рационализации питания ребенка в школе и дома;

- усилить работу классных руководителей по организации горячего питания детей в школе;
- повысить информированность детей и родителей о результатах медицинских обследований.

Администрация МБОУ «СОШ-4» , коллектив учителей первоочередными задачами выполнения программы «Здоровье» считает укрепление здоровья учащихся через охват горячими завтраками и обедами всех учащихся школы.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК - УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК

Перспектива. довести до сознания ребят и родителей, что диетическое питание, горячий завтрак и обед – основа крепкого здоровья, а соблюдение режима питания – заряд энергии на целый рабочий день.