**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;

школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация МБОУ лицея № 90 сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

 Аппетит приходит во время еды.

Пословица

Сбалансированное питание – один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания учащихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в школе. Рабочий день нашего школьника начинается в 8.30 утра. Заканчивается в 14-15 часов. Его школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене – и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи.

В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В целях совершенствования организации питания детей и для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся гимназии, в рационе используется аскорбиновая кислота. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

Ежедневно до девяти часов утра происходит учет наличного состава обучающихся, производится корректировка предварительных заказов предыдущего дня. В конце дня производится учет и сверка наличного состава обучающихся и количества выданных в столовой порций. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры.

Проводится анкетирование родителей и учащихся по вопросам качества продуктов и изготавливаемых блюд, ассортименту и стоимости питания. Результаты опросов и предложения выносятся для обсуждения на родительских собраниях и с обслуживающим персоналом столовой. Так, по результатам опроса анкеты «Мое настроение после обеда», проведенное в 2011 году 85% старшеклассников и 99% учащихся начальных классов покидают столовую с хорошим настроением.

Для формирования правильного пищевого поведения, воспитания культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей регулярно провожу беседы «Разговор о правильном питании», во внеклассной работе проводили игру «Азбука здорового питания», выпустили стенгазету «Правильное питание», проведено совместное родительское собрание «Здоровье нашей семьи», «Рецепты моей бабушки». Во внеурочной деятельности ведутся кружок «Уроки Айболита», одной из главных целей которого является пропаганда и приобщение детей к здоровому образу жизни, правильному, сбалансированному питанию.

**Анкета "Питание глазами обучающихся"**

Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

Устраивает ли тебя ежедневное меню?

Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

**Анкета "Питание глазами родителей"**

Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

Удовлетворены ли Вы работой буфета?

**Анкета для ученика "Завтракал ли ты?"**

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?

Какой напиток ты пьешь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?