

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В МБОУ «ИСОШ »

Питание учащихся обеспечивается школьной столовой, которая рассчитана на 60 посадочных мест. Тип школьной столовой - школьно-базовая столовая. Столовая 100 % оснащена новым современным технологическим и иным оборудованием: мармиты 1-х и 2-х блюд, морозильными ларями, мармитом для столовых приборов и подносов, мясорубкой, холодильниками, посудомоечной машиной и др. В 2022 году проведен капитальный ремонт школьной столовой. Укомплектованность работниками столовой на 1 сентября 2022 года – 100%. Питание осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Школьное питание - залог успешности ребенка в школе!

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание учащихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательной организации, 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.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем

периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Основные принципы здорового питания школьника

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал;
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал.

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.