**Методические рекомендации**

**по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных учреждениях в Камчатском крае.**

Питание является важным фактором, определяющим состояние здоровья. Основными проблемами организации питания школьников считаются: недостаточный охват учащихся питанием; формирование рациона питания школьников (недостаточное потребление наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, преобладание углеводно-жирового компонента); слабая инфраструктура и материально-техническая база школьного питания; медленное внедрение новых форм организации питания школьников; недостаточная эффективность производственного контроля на объектах школьного питания. Заведующая лабораторией эпидемиологии питания Научного центра здоровья детей РАМН, доктор медицинских наук Ж.Ю. Горелова в докладе «Научные основы формирования рационального питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах» представила характеристики новых форм организации питания. В частности она отмечает, что развитие системы школьного питания требует создания единой структуры на основе индустриализации путем внедрения современных технологий, позволяющих выйти на качественно новый уровень обслуживания учащихся общеобразовательных школ.

Индустриальные подходы и современные технологии организации питания предусматривают: централизованное производство готовой продукции и полуфабрикатов высокой степени готовности; доставку продукции в столовые общеобразовательных учреждений с применением современных технологий транспортировки пищевых продуктов; доготовку продуктов питания в пароконвектоматах и (или) регенерацию охлажденных продуктов и их раздачу непосредственно в образовательном учреждении.

Такая система позволит обеспечить учащихся общеобразовательных школ рациональным и качественным питанием в соответствии с действующими нормативными документами с учетом половозрастных особенностей детей, сезона года и экологических факторов нашего региона.

Совершенствование организации питания не может быть без модернизации, внедрения новых форм обслуживания непосредственно в школах. Такие формы обслуживания питанием детей могут быть различными.

Традиционные формы: буфет-раздаточная, столовая-доготовочная.

**Новые формы: «бортовое» питание, питание по типу «шведского стола», питание с использованием индивидуальной тары многоразового использования, приготовления блюд на школьном пищеблоке.**

Каждая из форм имеет как положительные, так и определенные отрицательные стороны. Рассмотрим более подробно эти формы.

**Буфет - раздаточная** может быть использован в тех учебных заведениях, где нет возможности организовать столовую (малые площади, небольшое число учащихся). При этом необходимо, чтобы буфет был оборудован подогреваемым прилавком (термитом) и охлаждаемым прилавком (холодильником). Недостатком питания в школьном буфете-раздаточной является достаточно большой интервал между приготовлением пищи и временем ее подачи ученикам.

**Столовая-доготовочная** - традиционный способ, при котором основной процесс приготовления пищи проходит на базе школьного пищеблока. Время от приготовления до подачи пищи минимально, что позволяет наилучшим образом сохранить пищевую ценность продуктов. Однако для столовой-доготовочной требуются большие производственные площади, причем не обеспечивается тот высокий уровень производственного контроля, который достигается на комбинатах школьного питания (КШП).

**«Бортовой» метод** (по аналогии с питанием на борту самолета) характеризуется тем, что рацион готовится на специализированном КШП, порционируется в индивидуальную одноразовую тару и подвергается быстрому охлаждению или заморозке. В школьном буфете блюда разогреваются в конвекционных печах или духовых шкафах непосредственно перед подачей ребенку.

Эта форма организации питания удобна для буфетов-раздаточных, обеспечивает эпидемиологическую безопасность, но требует особых условий приготовления и хранения блюд, сопряжена с необходимостью многоэтапной технологической обработки, с затратами на упаковку и ведет к повышению стоимости питания. При организации питания с использованием индивидуальной посуды многоразового использования необходимо сложное материально-техническое оснащение как комбината школьного питания так и школы. Можно сказать, что это дорогая форма организации питания. В целом, этот метод представляет из себя разновидность буфетов - раздаточных, только порционирование блюд происходит не в школьном буфете, а на комбинате школьного питания, что обеспечивает более высокую эпидемиологическую безопасность, при условии соблюдения правил транспортировки.

**Питание по типу шведского стола** может быть организовано как в школах с буфетами-раздаточными, так и со столовыми-доготовочными. У детей появляется возможность делать выбор из нескольких закусок и гарниров; более того, старшеклассники самостоятельно порционируют блюда под наблюдением сотрудников школьной столовой. При этой форме используются гастроемкости, позволяющие сохранить нужную температуру блюда в течение длительного времени. Однако существует определенная эпидемиологическая опасность в самостоятельном порционировании блюд.

В последнее время на территории РФ функционирует «Европейская сеть школ, содействующих укреплению здоровья». В задачи данной сети школ входит создание максимально благоприятной среды для обучения и сохранения здоровья детей. Одной из задач этой программы является обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательном учреждении, организация полноценного (двухразового) горячего питания детей в школе. Однако использование различных форм организации школьного питания требует сравнительной гигиенической оценки, в частности, их влияния на состояние здоровья детей.

Перспективным является индустриальное производство полуфабрикатов высокой степени готовности. Эта наиболее предпочтительная форма организации питания школьников, решает проблему недостаточной квалификации персонала школьных столовых; исключает первичную обработку продуктов на каждом пищеблоке, обеспечивает гарантированное качество, безопасность и высокую пищевую ценность кулинарной продукции.

Во многих регионах России широко используются в школьных столовых **быстрозамороженные продукты**. Преимущества быстрозамороженных готовых блюд по сравнению, например, с колбасными изделиями или продуктами «быстрого питания» совершенно понятны. Рецептура и технология изготовления быстрозамороженных готовых блюд и полуфабрикатов определены в соответствии с современной теорией сбалансированного питания, физиологическими особенностями организма школьников. В быстрозамороженных готовых блюдах для школьного питания соотношение белка и жира в основном 1:1,5. При соотношении этих компонентов 1:2; 1:3 полуфабрикаты, приготовленные с помощью методов и способов, не ухудшающих их пищевую ценность, рекомендуются как продукты высокой калорийности для ослабленного контингента школьников.

Государственное научное учреждение Всероссийский научно-исследовательский институт холодильной промышленности Россельхозакадемии (ГНУ ВНИХИ) разработал и рекомендует около 30 наименований быстрозамороженных готовых блюд и полуфабрикатов для школьного питания.К примеру, блинчики с мясом, растительными начинками, творогом, яблоками, капустой, повидлом; пироги из слоёного теста с мясо-растительными начинками, творогом; котлеты любительские, крокеты, голубцы ленивые, котлеты пикантные; гуляш, паровые крокеты, бефстроганов; биточки «Здоровье» и многое другое. В качестве растительных добавок в этих продуктах используется бланшированный картофель, капуста, морковь, лук, крупяные, зерновые составляющие, которые способствуют повышению биологической ценности, улучшают вкус, аромат, снижают скорость окислительных процессов липидной фракции в силу присутствия природных антиоксидантов.

В последние годы в России особую актуальность приобрели вопросы снабжения школьных столовых высококачественными отечественными экологически чистыми продуктами. Это обусловливает строгие требования к быстрозамороженным продуктам питания, к сырью (определение содержания пестицидов, тяжелых металлов, нитратов, гормонов, токсичных веществ); к показателям пищевой ценности; к упаковке; к режимам хранения. Без соблюдения этих правил, требований даже продукты с повышенной пищевой ценностью, вырабатываемые по прогрессивной технологии, нельзя рекомендовать для питания школьникам.

По данным ГНУ ВНИХИ быстрозамороженные блюда можно выпускать на всех мясокомбинатах и в цехах, где технологические режимы соответствуют действующим параметрам для производства школьного питания (паровые ванны, обжаривание на тефлоне и т.п.).

Развитие централизованного производства быстрозамороженных готовых блюд и полуфабрикатов позволяет создать медико-биологически обоснованные рационы питания школьников разных возрастных групп и применять прогрессивные виды фасовки и упаковки в полимерные материалы. Это обеспечит высокую гигиеничность; возможность быстрого разогревания и раздачи школьникам; доставку в нужное место практически в любое время, в любых количествах и ассортименте; главное – избавит школы от сложной кулинарной подготовки перед подачей блюд школьникам.

Замораживание продуктов по сравнению с другими методами хранения не изменяет их внешний вид, питательные свойства, органолептические достоинства и другие показатели. Все свойства свежих продуктов сохраняются полностью. Использование быстрозамороженных блюд повышенной степени готовности для питания школьников позволит полностью перейти на быстрое обслуживание биологически полноценными завтраками и обедами, изготовленными на промышленной основе; решить проблему обслуживающего персонала, что немаловажно в настоящее время, особенно в городах; повысить санитарно-гигиеническую культуру обслуживания; иметь возможность задолго спланировать меню и сгруппировать заготовки для него путём создания резерва этих продуктов; хранить продукты с учётом рекомендаций сопутствующих документов.

На основании исследований ГНУ ВНИХИ можно сделать вывод, что быстрозамороженные готовые блюда в большом ассортименте, приготовленные из качественных продуктов на промышленной основе с помощью высокомеханизированного и автоматизированного оборудования, характеризуются оптимальными химическими, микробиологическими, санитарными показателями. Таким образом, подтверждается целесообразность использования быстрозамороженных готовых блюд для питания школьников разных возрастных групп.

Во многих регионах России внедряются новые формы организации питания школьников. Так, в школах Санкт-Петербурга с целью восполнения физиологических потребностей и энергетических затрат учащимся предоставлена возможность за счет средств родителей приобретать абонементы на скомплектованные рационы завтраков и обедов, пользоваться меню свободного выбора, услугами кафе для старшеклассников, экспресс-столов, молочных, витаминных столов, «Бистро», приобретать буфетную продукцию широкого ассортимента (холодные закуски, фрукты, соки, напитки, молоко и кисломолочные продукты, выпечные, хлебобулочные и мучные кондитерские изделия).

В школах Екатеринбурга увеличение охвата старшеклассников школьным питанием обусловлено тем, что в последнее время для них предлагается большой ассортимент вторых блюд, салатов, разнообразная буфетная продукция с использованием новых видов сырья и витаминизации, работают дополнительные формы обслуживания: фито бары, чай-клубы, пицца-клубы. Внедряется в систему дополнительного обслуживания учащихся питание по талонам, по заказам и диетическое питание. Обязательным для всех школьных столовых является включение в рацион питания продуктов с минеральными веществами и витаминами, молочных продуктов, обогащенных йодом, витаминизированного хлеба.

Организация питания учащихся в общеобразовательных учреждениях требует дальнейшего совершенствования. Необходима разработка целевой комплексной программы с привлечением заинтересованных органов, служб, организаций, предприятий всех форм собственности, укрепление материально-технической базы школьных столовых, поиск новых форм обслуживания, внедрение новых технологий приготовления пищи, обеспечение продуктами повышенной пищевой и биологической ценности, повышение грамотности работников столовых, педагогов, учащихся, родителей по вопросам правильного питания.

**Правильное питание – залог здоровья**

(региональный опыт работы: Моготуйская школа №2 Читинской области – «Классный руководитель» № 6, 2008 год)

Правильное питание нужно для поддержания здоровья и работоспособности ребенка в школе, поэтому очень важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды его жизни. Этому вопросу в школе уделяется особое внимание.

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 свойственна высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии. В школьном возрасте начинается самое интересное: общение ребенка с окружающим его миром, со сверстниками. Это повышает возможность передачи ряда инфекционных заболеваний, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью и хорошей сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям.

В последнее время здоровье детей ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, 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 двух часов пребывания в школе у ребенка, не позавтракавшего утром, появляется головокружение.

Необходимо проводить классные часы, тематические линейки, беседы, собрания с родителями, встречи с медицинскими работниками, где речь должна идти о здоровье детей и правильном их питании.

От правильной организации питания во многом зависит состояние здоровья детей, поэтому большое значение имеет организация питания в школе, поскольку многие учащиеся находятся в школе в течение 7-8 часов (работа на факультативных занятиях, подготовка к внеклассным мероприятиям, занятия в кружках, студиях).

Перед коллективом учителей и Советом школы стоят следующие **задачи:**

1. сформировать у ребят 1-11-х классов основы рационального питания - залога здоровья как главной человеческой ценности;
2. сформировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье и здоровье окружающих;
3. содействовать сохранению здоровья каждого школьника через организацию питания в школе;
4. расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общественности в вопросах укрепления здоровья учащихся;
5. обеспечить учащихся через классные часы и интегрированные уроки необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий правильного питания.

Для реализации задач и программы организации питания детей директором школы издан и утвержден ряд документов, разработаны общие положения, методические указания по организации рационального питания учащихся образовательной школы (на основании Закона РФ «Об организации питания в общеобразовательных учреждениях»).

Условия приема пищи в школе оказывают значительное влияние на качество школьного питания. Питание учащихся осуществляется по перспективному меню.

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

**Основные принципы питания:**

* 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.

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

**Суточная калорийность питания детей и подростков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | | Количество калорий (ккал) | |
| СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ | | | |
| 7-10 лет | мальчики | 2300 | |
| девушки |
| 11 -13 лет | мальчики | 2700 | |
| девочки | 2450 | |
| 14 -17 лет | юноши | 2900 | |
| девушки | 2600 | |
| СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ | | | |
|  | | Растительные | Животные |
| 7 -10 лет | мальчики | 79 | 47 |
| девочки |
| 11 -13 лет | мальчики | 93 | 56 |
| девочки | 85 | 51 |
| 14 -17 лет | юноши | 100 | 60 |
| девушки | 90 | 54 |
| СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ | | | |
|  | | Жиры | Углеводы |
| 7-10 лет | мальчики | 79 | 315 |
| девочки |
| 11 -13 лет | мальчики | 93 | 370 |
| девочки | 85 | 340 |
| 14 -17 лет | юноши | 100 | 400 |
| девушки | 90 | 360 |

Пища для детей разнообразна, дополнительно обогащается витаминами. Постоянно в меню включаются фрукты, овощные салаты. Работники пищеблока проводят витаминизацию напитков (аскорбиновая кислота с глюкозой), ежедневно детям готовят напитки из плодов шиповника, администрации школы и города в зимне-весенний период дети получают поливитамины.

Чистота, уют, хорошее оформление зала, соблюдение порядка в столовой - все это способствует привитию детям навыков культуры потребления пищи. Важное значение в организации питания имеет строгое соблюдения режима питания. Время приема постоянное и соответствует физиологическим особенностям детей разного возраста. Перерыв для организации питания в расписании уроков предусматривается на 15 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. Сначала на столах расставляют столовую посуду (стаканы) и приборы, раскладывают хлеб и разливают напитки, дежурные получают абонементы на горячие блюда согласно заявке и перед приходом учащихся расставляют эти блюда на стол. Хорошо налаженная работа школьной столовой имеет большое воспитательное значение. На уроках трудового обучения сшита форма для дежурных. Дежурство учащихся ведется по графику. Перед входом установлены умывальники, размещены стенды 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 включает не только соблюдение санитарных правил, но и режим питания.

Учителя, сопровождающие учащихся в столовую, несут ответственность за отпуск питания, классные руководители совместно с родителями класса 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, питающихся завтраками, ускоряет обслуживание, увеличивает пропускную способность, исключает возможность использования детьми средств, выделяемых родителями на питание в школе, на другие цели. Задача работников школьной столовой - быстро обслуживать большое количество школьников в течение короткого обеденного перерыва.

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, выявляет учащихся, нуждающихся в диетическом питании, следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований учащимися, проводит тематические линейки по данной теме.

***Психолог школы*** ведет индивидуальную работу с детьми по правильному питанию в школе и дома, проводит классные часы, тесты, ведет мониторинг по охране здоровья, рассказывает на родительских собраниях, лекториях о значении питания.

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

Основная функция ***администрации школы*** *-* отслеживание результатов организации питания через мониторинг здоровья учащихся.

Для реализации программы создан Совет, в который вошли представители школы и внешкольных учреждений, работа которого направлена на укрепление здоровья ребенка в школе.

Велика роль родительского комитета и обществененеости в организации питания школьников. 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 учащимися, помогают в конкурсах, во внеклассных мероприятиях на тему «Я и мое здоровье». Оказывают большую помощь педагогическому коллективу в работе с родителями детей из малообеспеченных семей. Создают уют в школьной столовой.

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

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

**Темы для учащихся 1-4-х 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.

**Для учащихся 5-11-х классов** программный материал на уроках биологии, природоведения, технологии, на классных часах расширяется.

1. Физиология и гигиена питания.
2. Питательные ценности различных пищевых продуктов.
3. Норма питания.
4. Суточный рацион растущего организма.
5. Профилактика пищевых отравлений и признаки отравления.
6. Привитие гигиенических навыков в связи с принятием пищи.
7. К тебе пришли гости. Сервировка стола.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-4-е классы | 5-9-е классы | 10-11-е классы |
| *Тематические линейки*  «Питание - необходимое условие для жизни человека» | *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. Также проводятся конкурсы рисунков на тему «Разговор о правильном питании». Формами поведения являются тесты, сюжетно-ролевые игры, сочинения, встречи с медицинскими работниками, тематические линейки на тему «Мойдодыру мы друзья», интегрированные уроки.

Организация питания учащихся в общеобразовательных учреждениях требует дальнейшего совершенствования. Необходима разработка целевых комплексных программ с привлечением заинтересованных органов, служб, организаций, предприятий всех форм собственности, укрепление материально-технической базы школьных столовых, поиск новых форм обслуживания, внедрение новых технологий приготовления пищи, обеспечение продуктами повышенной пищевой и биологической ценности, повышение грамотности работников столовых, педагогов, учащихся, родителей по вопросам правильного питания.