



Программа

«Здоровое питание школьников»

1. Цель программы

Обеспечить улучшение состояния здоровья детей путем формирования культуры здорового питания и совершенствования организации питания в образовательном учреждении.

2. Содержание проблемы и обоснование необходимости принятия программы

Для гармоничного роста и развития ребенка необходимы благоприятные условия внешней среды обитания и внутренней среды организма. Но если оградить детей от выхлопных газов и вредных выбросов и улучшить среду обитания не всегда в наших силах, то на состояние внутренней среды организма маленького человека мы, взрослые, можем оказывать непосредственное влияние. Уровень здоровья и физического развития детей и подростков на 70% определяется структурой питания. С помощью грамотно составленного рациона можно основательно укрепить здоровье детей, сформировать потенциал, который постепенно будет расходоваться в течение жизни.

Освоение современных школьных программ требует от детей высокой умственной активности, а с учетом естественной физической подвижности ребенка потребность в незаменимых факторах питания возрастает в несколько раз. Дисбаланс микроэлементов снижает физическую и умственную трудоспособность, приводит к формированию иммунодефицита, нарушению функций систем антиоксидантной защиты, хронизации болезней, способствует возникновению глубоких расстройств общего обмена веществ. Всё это заставляет искать пути для обеспечения сбалансированного, полноценного и доступного питания школьников из малообеспеченных семей и реализации общих принципов рациона питания школьников:

удовлетворение потребностей детей в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях
сбалансированность рациона по всем пищевым веществам

обеспечение энергетических трат организма подбор рациона питания и диеты с учётом индивидуальных особенностей детей

3. Задачи программы

- Обеспечить высокое качество и безопасность питания детей;
- Модернизировать технологическое оборудование пищеблока;
- Улучшить качество обслуживания в столовой;
- Увеличить количество детей, питающихся бесплатно.

4. Основные функции программы: определение и обоснование стратегии в сфере организации питания школьников.

5. Финансирование программы и механизм ее реализации. Финансирование программы будет осуществляться:

- За счет местного бюджета с учетом инфляционных процессов, наличия финансовых средств на организацию питания школьников и осуществление установленных программой мероприятий;
- За счет родительских средств;
- За счет средств спонсоров.

Механизм предоставления детям из малообеспеченных семей бесплатного питания будет осуществляться в соответствии с утвержденным постановлением администрации МО «Майнский район»

6. Управление и контроль над ходом реализации программы.

| | | |
|---|------|--|
| Организовать работу с родителями и общественностью по разъяснению программы «Здоровое питание школьников» | 2010 | Администрация школы Классные руководители |
| Создать систему мониторинга реализации программы | 2010 | Администрация школы |

7. Мероприятия по реализации основных задач программы «Здоровое питание школьников»

| Направления | Организационные | Кадровые | Научно - методическ и е | Материально-технически |
|---|--|--|---------------------------------|---------------------------------------|
| I. Система медицинского обслуживания | Организация взаимодействия с медицинскими работниками | Работники Тагайской участковой больницы, специалисты ЦГСЭН | Нормы Сан ПИНа | Специальное оборудование |
| II. Система рационального питания | Организация контроля питания, Составление рациона питания. | Родительский совет Повар. Медработник. | Нормы Сан ПИНа | Оснащение столовой, утвержденное меню |
| III. Программа по пропаганде здорового питания учащихся | Проведение вне классных мероприятий | Лекторская группа учащихся, фельдшер ФАП классные руководители | Литература о правильном питании | Наглядность |
| IV. Введение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий | Семинары учителей, валеологический анализ урока | Учителя - предметники | Изучение работ в публикациях | ТСО, схемы, материалы |
| V. Модернизация технологического оборудования | Замена мясорубки, ремонт плиты, приобретение холодильника | Директор, Зам.по хоз.части | | Субвенции, местный бюджет |
| VI. Комфорт вещно пространственной среды | Оформление столовой, блюд. Приобретение посуды. | Директор | | Субвенции, местный бюджет |

Питание школьников

I. Основные принципы организации рационального питания:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всех возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

II. Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

| Вещества | 7-10 лет | 11-13, лет мальчики | 11-13, лет девочки | 14-17, лет юноши | 14-17, лет девушки |
|-----------------------------------|----------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| Энергия, ккал | 2350 | 2750 | 2500 | 3000 | 2600 |
| Белки, г, в том числе животные | 77 46 | 90 54 | 82 49 | 98 59 | 90 54 |
| Жиры, г | 79 | 92 | 84 | 100 | 90 |
| Углеводы, г | 335 | 390 | 355 | 425 | 360 |
| Кальций | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор | 1650 | 1800 | 1800 | 1800 | 1800 |
| Магний | 250 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Железо | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Цинк | 10 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| Йод | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |

Минеральные вещества, мг

| Вещества | 17-10 лет | 11-13, мальчики | 11-13, девочки | 14-17, юноши | 14-17, девушки |
|----------|-----------|--------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Кальций | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор | 1650 | 1800 | 1800 | 1800 | 1800 |
| Магний | 250 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Железо | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Цинк | 10 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| Йод | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |

Витамины

| Вещества | 7-10 лет | 11-13, лет мальчики | 11-13, лет девочки | 14-17, лет юноши | 14-17, лет девушки |
|------------|----------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| С, мг | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| А, мкг | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Е, мг | 10 | 12 | 10 | 15 | 12 |
| Д, мкг | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| В1, мг | 1,2 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| В2, мг | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| В6, мг | 1,6 | 1,8 | 1,6 | 2,0 | 1,6 |
| РР, мг | 15 | 18 | 17 | 20 | 17 |
| Фолат, мкг | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| В12, мкг | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет около 2,5 кг.

Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

| Продукты | Возраст школьника | | | |
|------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------|----------------------|
| | 7-10 лет | 11-13 лет | 14-17 лет юноши | 14-17 лет девушки |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 250 | 200 |
| Хлеб ржаной | 70 | 100 | 150 | 100 |
| Мука пшеничная | 25 | 30 | 35 | 30 |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 45 | 50 | 60 | 50 |
| Картофель | 200 | 250 | 300 | 250 |
| Овощи разные | 275 | 300 | 350 | 320 |
| Фрукты свежие | 150-300 | 150-300 | 150-300 | 150-300 |
| Фрукты сухие | 15 | 20 | 25 | 20 |
| Сахар | 60 | 65 | 80 | 65 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 20 | 15 |
| Масло сливочное | 25 | 30 | 40 | 30 |
| Масло растительное | 10 | 15 | 20 | 15 |
| Яйцо, шт | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Молоко, КМПр | 500 | 500 | 600 | 500 |
| Творог | 40 | 45 | 60 | 60 |
| Сметана | 10 | 10 | 20 | 15 |
| Сыр | 10 | 10 | 20 | 15 |
| Мясо, птица, колбасы | 140 | 170 | 220 | 200 |
| Рыба | 40 | 50 | 70 | 60 |

III. Режим питания

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

Младшие школьники

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.40 -10.55 Горячий завтрак в школе
- 12.40 -12.50 Второй завтрак
- 15.00-15.30 Обед дома
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

Старшие школьники

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 11.40 -11.55 Горячий завтрак в школе
- 15.00 -15.30 Обед дома
- 19.00 -19.30 Ужин дома

IV. Наличие и состояние технологического оборудования.

| № п/п | Перечень технолог.оборудования | Количество | Техническое состояние | % износа |
|-------|--------------------------------|------------|-----------------------|----------|
| 1 | Холодильники | 2 | Удовлетворит. | 20 |
| 2 | Электроплиты | 2 | Удовлетворит. | 50 |
| 3 | Мясорубка | 1 | Удовлетворит. | 20 |
| 4 | Электроводонагреватель | 1 | Удовлетворит. | 50 |

V. Площади

| | |
|---------------------|----------|
| Обеденный зал | 25 кв.м. |
| Пищеблок | 20 кв.м. |
| Складские помещения | 9 кв.м. |

VI. Работа пищеблока

| | |
|--|-----|
| По полному циклу (полный набор цехов) | + |
| Работа на полуфабрикатах (горячий цех) | --- |
| Наличие буфета | --- |