

Питание школьников - на службе здоровья

За последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось.

Значительно снизилось число практически здоровых детей: по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, только каждый десятый первоклассник может считаться здоровым. К моменту поступления в школу 40% детей уже имеют нарушения осанки, 70% – кариес, 20% – дефицит веса (данные за 2000 г.).

Растет число функциональных нарушений и хронических заболеваний у подростков. Половина школьников 7–9 лет и более 60% учащихся 10–11-х классов имеют хронические заболевания. Среди выпускников школ число здоровых детей не превышает 5%. За последние годы увеличилось количество заболеваний эндокринной системы – на 34,1%, психических расстройств и расстройств поведения – на 32,3%, новообразований – на 30,7%, болезней опорно-двигательной системы – на 26,4%, болезней системы кровообращения – на 20,5%.

Отмечен рост числа учащихся, страдающих одновременно несколькими заболеваниями. По материалам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, дети 7–8 лет имеют в среднем два диагноза, 10–11 лет – три, 16–17 лет – три-четыре диагноза, а 20% старшеклассников – пять и более функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние годы в наш Лицей отдельного обучения в первые классы приходит по 1-2 учащихся из 75-78 с первой группой здоровья.

По данным ВОЗ здоровье человека на 20% зависит от окружающей среды, на 10% от помощи здравоохранения, на 18% от наследственности и на 52% от образа жизни. Доля правильного питания в формировании здорового образа жизни занимает львиную долю, недаром существует пословица: «Ты есть то, что ты ешь». Правильно организованное питание учащихся залог их умственной активности, профилактика гастроэнтерологических заболеваний, закладка правильного пищевого поведения на всю оставшуюся жизнь, поэтому в нашем Лицее этой области здоровьеразвития и здоровьесбережения мы уделяем особенное внимание. Прежде всего в систему «Здорового питания», которая является частью программы «За здоровьем в школу» включены все субъекты учебной деятельности со своими функциями:

- Родители (контролируют столовую, прививают полезные привычки в домашнем питании учащихся, привносят идеи по улучшению школьного питания)
- Учащиеся (правильно питаются в школе, формируют у себя правильное пищевое поведение дома, изучают основы диетологии, участвуют в составлении меню к Дням национальной кухни)
- Педагоги (организуют и пропагандируют школьное питание, контролируют столовую, прививают правильное пищевое поведение, проводят просветительскую работу среди родителей)
- Медицинские работники (контролируют столовую, занимаются просветительской деятельностью)

- Работники столовой (приготавливают «здоровую» вкусную и полезную пищу, эстетически оформляют прием пищи, создают атмосферу доброжелательности во время приема пищи учащимися).

У каждого субъекта учебной деятельности своя неповторимая и важная роль, только взаимодействуя с друг другом мы можем создать такие условия в которых наши учащиеся не будут терять здоровье во время учебной деятельности из-за неправильно организованного питания.

Основные моменты в организации питания школьников в Лицее № 103 раздельного обучения «Гармония»:

- Организация 100% горячего питания 1-разовое (завтрак), а для желающих 2-х (завтрак и обед) и 3-х разовое (завтрак, обед и полдник) завтракают 850 учащихся, обедают 580 учащихся, завтрак + обед 200 учащихся, полдник – 150 учащихся);
- профилактика йододефицита через применение йодированных продуктов (молоко, хлеб, соль),
- профилактика ОРВИ, гриппа через введение в рацион природных фитонцидов (лук, чеснок) и природных поливитаминов (чай с лимоном, шиповниковый и брусничный напитки, компоты из сухофруктов), ежедневно в рационе учащихся либо фрукты, либо овощные салаты (капуста, морковь, свекла, зеленый горошек), либо отвары шиповника, кураги, изюма,
- обслуживание столовой без привлечения учащихся (накрывают повара),
- ежедневный контроль работы пищеблока медицинскими работниками Лицея (бракераж сырой и готовой продукции, соответствие БЖУ килокалорий возрасту ребенка),
- составление сбалансированного меню, утверждаемого медицинской службой Лицея (за основу взято меню института гигиены детей и подростков РАМН «Школьное меню»)
- наличие буфета с разнообразным меню (соки, салаты, фрукты, выпечка),
- в столовой стоит куллер с питьевой водой.
- проведение дня обновленного меню – традиционные праздники Русской кухни, Масленицы, Дней национальных кухонь народов России
- возможность проведения Дней именинника, праздников для классов
- бесплатное питание льготных групп
- возможность консультаций с диетологом для родителей и учащихся.
- книга предложений для учащихся.

Также для улучшения качества питания и культуры обслуживания введена ставка администратора зала отвечающего за питание учащихся, в столовой сделан евроремонт, с дизайнерским решением организации внутреннего пространства столовой Лицей принимал участие в конкурсе «Лучший школьный дизайн» (стены столовой расписаны, много зелени, удобная мебель). Особое внимание мы уделяем оснащению столовой необходимым оборудованием – все оборудование столовой было заменено на новое более современной, что способствует увеличению производительности труда работников столовой, среди которых нет текучести кадров.