

«Роль школьного сбалансированного горячего питания в сохранении здоровья подрастающего поколения»

Результаты широкого эпидемиологического мониторинга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что сегодня две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, до 80% выпускников школ из-за этого получают ограничения в выборе профессии. Здоровье и уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Организация питания в школах с учетом применения современных технологий обеспечивает ряд таких преимуществ, как снижение себестоимости и повышение качества питания обучающихся.

Еда является одной из главных жизненных потребностей. Она дает нам: достаточно питательных веществ, необходимых для поддержания состояния тканей тела (белки, железо, кальций), энергию для физической активности (углеводы, жиры) и питательные вещества, необходимые для регулирования происходящих в организме процессов (витамины и минеральные соли).

Недостаток энергии или питательных веществ может вызвать заболевания, такие как белковое или энергетическое голодание, авитаминоз, дефицит минеральных солей.

Поскольку привычки в питании развиваются в раннем возрасте, важно начать воспитание по проблемам питания до того, как закрепились поведение и взгляды. Школа играет важную роль в развитии у детей способности критически относиться к выбору пищи в моменты, когда у них есть для этого возможность.

Положительное отношение к здоровому питанию, уважение к привычкам в питании среди окружающих и развитие навыков, необходимых для принятия решений, являются для преподавателей более важными аспектами образования по вопросам питания. Результатом негативного подхода может стать убежденность детей в том, что здоровое питание никогда не может быть вкусным и доставлять удовольствие, поэтому образование по проблемам питания и привитие навыков здорового питания должны стать частью школьной программы образования по проблемам здорового образа жизни.

Система организации питания в школе решает следующие задачи:

- **обеспечить учащимся полноценное горячее питание;**
- **следить за калорийностью и сбалансированностью питания;**
- **прививать учащимся навыки здорового образа жизни;**
- **развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;**
- **формировать культуру питания и навыки самообслуживания.**

Для решения этих задач школой задействован целый ряд сотрудников, которые систематически решают данные задачи. Прежде всего, это работники столовой. На их ответственности находится вопрос приготовления вкусной и приготовленной в соответствии со всеми технологиями приготовления пищи. Кроме того, в обязанности работников пищеблока входит выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а также выполнение всех санитарно-гигиенических норм.

Для того, чтобы все учащиеся получали питание горячим, работа школьной столовой организована по утвержденному графику.