

**Комплексная система мер,
направленная на пропаганду здорового питания
и формирование правильного пищевого поведения учащихся
в государственном учреждении образования
«Жорновская средняя школа им. Н.Ф.Королёва»**

Пояснительная записка

Мы часто говорим: «В здоровом теле – здоровый дух». В школе значимым направлением в образовательном процессе является воспитание здорового человека. Школьник – это бурно растущий и постоянно развивающийся организм. Для детей школьного возраста основополагающим фактором здоровья является питание. При составлении меню школьника следует в первую очередь позаботиться о достаточном содержании в нем белкового компонента – главного строительного материала для растущего детского организма. Правильно организованное рациональное питание в детском возрасте служит существенным оздоровительным фактором. Растёт число учеников с нарушениями зрения, заболеваниями органов пищеварения, с психоневрологическими отклонениями. Причины тому не только учебная нагрузка, неправильный режим дня, слабый медицинский контроль, но и плохое питание. В связи с этим организация питания во время пребывания учащихся в школе является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей и подростков. Основная проблема современного человека — это неправильное питание, ведущее к нарушениям обмена веществ. Для реализации комплекса мер по организации питания учащихся в учреждении образования необходимо повышение качества, сбалансированности и доступности школьного питания. Рациональное питание обучающихся – это одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Состояние здоровья напрямую зависит от питания. Поэтому особое внимание уделяется вопросу организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны в школе.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры питания в системе общего среднего образования обусловлена рядом объективных причин:

фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;

школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

С 1 сентября 2023 года ГУО «Жорновская средняя школа им. Н.Ф.Королёва» перейдет на новые принципы организации питания обучающихся.

Главная задача перехода на новые принципы организации питания – предоставление качественного, безопасного и сбалансированного питания с учетом вкусовых предпочтений самих обучающихся и их родителей (законных представителей). Для этого Министерством образования Республики Беларусь разработан раздел на Интернет-сайте Министерства «Информационный сборник технологических карт блюд и изделий» (<https://edu.gov.by/pitanie/>), в который включены новые фирменные блюда, апробированные и нашедшие положительный отклик у детей при проведении эксперимента. С 01.09.2023 блюда из этого сборника включены в примерные двухнедельные рационы для обучающихся учреждений общего среднего образования области, а с 01.09.2024 в сборник добавлены новые блюда.

С 1 сентября 2023 установлена фиксированная ежемесячная плата родителей за питание в школах. Плата законных представителей за питание обучающихся, получающих общее среднее образование, в день взимается в зависимости от возраста, количества приемов пищи в учреждениях образования, в процентах от наибольшей величины бюджета прожиточного минимума в среднем на душу населения.

Министерством здравоохранения Республики Беларусь определено, что наиболее оптимальными приемами пищи для учащихся 1-4 классов школ будет горячий (второй) завтрак, обед, полдник. Учащиеся 5-11 классов будут начинать прием пищи позднее – с обеда и далее получать полдник, ужин.

В учреждениях образования, расположенных на территории сельских населенных пунктов, все приемы пищи и время их приема сохраняются.

Количество приемов пищи зависит от времени пребывания в учреждении образования:

от 3,5 до 6 часов – одноразовое питание;

от 6 до 10 часов – двухразовое;

более 10 часов – трехразовое.

Чтобы еда нравилась всем школьникам, постановлением предусмотрена разработка дневного и на его основе примерного двухнедельного меню с учетом вкусовых предпочтений по результатам анкетирования родителей и учащихся.

НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Кодекс Республики Беларусь об образовании;

Методические рекомендации по организации питания обучающихся в учреждениях образования в 2024/2025 учебном году;

Государственный школьный стандарт;

Методические рекомендации по разработке и реализации в учреждениях общего среднего образования Комплексной системы мер, направленной на пропаганду здорового питания и формирование правильного пищевого поведения учащихся.

ЦЕЛЬ: формирование у учащихся ценностного отношения к основам культуры питания.

ЗАДАЧИ:

предоставить качественное, безопасное и сбалансированное питание с учетом вкусовых предпочтений самих обучающихся и их законных представителей;

повысить уровень знаний обучающихся, педагогов и родителей в вопросах здорового питания, популяризировать и повышать привлекательность здорового школьного питания;

формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;

освещать вопросы организации правильного питания перед педагогической и родительской общественностью.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболевания, зависящим от качества питания;

100% охват питанием обучающихся;

обеспечение благоприятных условий для организации режима дня для детей;

сокращение количества отходов в школьной столовой.