**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ**

**В МБОУ СОШ №13 ИМ. К. ХЕТАГУРОВА**

***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»***

***В.А.Сухомлинский***

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

фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, 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 проецируемой деятельности;

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

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. 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 при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация МБОУ СОШ №13 города Владикавказа сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об 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 гимназии, то и полноценно питаться они должны здесь же.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аппетит приходит во время еды.***

***Пословица***

Сбалансированное питание – один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания учащихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в школе. Рабочий день нашего школьника начинается в 9 утра. Заканчивается в 14-15 часов. Его школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене – и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи.

В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

Ежедневно до десяти часов утра происходит учет наличного состава обучающихся, производится корректировка предварительных заказов предыдущего дня. В конце дня производится учет и сверка наличного состава обучающихся и количества выданных в столовой порций. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры.

На апрель месяц запланировано проведение анкетирования родителей и учащихся по вопросам качества продуктов и изготавливаемых блюд, ассортименту и стоимости питания. Результаты опросов и предложения будут вынесены для обсуждения на родительских собраниях и с обслуживающим персоналом столовой.

Регулярно, на общешкольном родительском собрании, зам. директора школы по УВР Чараева Н.Ю. должна информировать родителей об организации горячего питания в школе. Отзывы о работе, форме и культуре обслуживания в школьной столовой со стороны учащихся, родителей, учителей в основном хорошие.

***График питания в столовой учащихся***

***МБОУ СОШ №13 им. К. Хетагурова***

***на 2020 – 2021 учебный год.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Перемена*** | ***Время приёма пищи*** | ***Классы***  ***(кол-во уч-ся)*** | ***Классные руководители*** |
| **1** | **09.45-09.55** | **1а,1б,4б** | **Чараева Н.Ю.**  **Баззаева М.Ф.**  **Макеева Р.Б.** |
| **2** | **10.40-10.50** | **2а,2б,3а,** | **Моргоева К.А.**  **Темираева Э.А.**  **Зеленова А.А.** |
| **3** | **11.35-11.45** | **4б** | **Битарова Д.И.** |
| **5** | **13.30-13.40** | **5-11** |  |

Таким образом, горячим питанием в школьной столовой охвачено 216 учащихся , 100% учащихся начальной школы.

**Вывод:** условия обеспечения горячим питанием учащихся начальной школы выполняются в полном объеме.

**ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ**

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания. В начальной школе 203 ученика. Все они посещают школьную столовую. Администрацией совместно с родителями регулярно обсуждается вопрос о горячем питании в столовой на родительских собраниях (обсуждение качества школьного питания, анкетирование, отслеживание динамики заболеваний и др.) Также предусмотрен родительский контроль по организации горячего питания.

В планирование воспитательной работы с классом включены разделы «ЗОЖ. Здоровое питание».

**Цель:** обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

**Задачи:**

* обеспечение горячим питанием в школьной столовой всех учащихся класса.
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
* отслеживание качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболеваемости, отзывы родителей и детей.

Для формирования правильного пищевого поведения, воспитания культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей регулярно классные руководители проводят беседы «Разговор о правильном питании», во внеклассной работе проводили игру «Азбука здорового питания», готовится выпуск стенгазеты «Правильное питание», совместное родительское собрание «Здоровье нашей семьи», «Рецепты моей бабушки».

***Отзывы учащихся о школьной столовой***

С нетерпением жду переменку после первого урока. Мы идем в столовую. Особенно люблю пироги и пиццу. Обедаю я тоже в столовой. У мамы так вкусно не всегда получаются. *Бекмурзаев Тамерлан*

Как приятно после прогулки зайти в столовую! Красиво, уютно. А в тарелке горячий супчик меня дожидается. Очень люблю супы и борщ. *Лазаров Туган.*

***БЛАГОДАРНОСТЬ ПОВАРАМ***

В нашей школе повара

На все руки мастера!

Варят борщ, супы и каши –

Радуют желудки наши,

Пироги они пекут –

Слюнки сразу же текут.

И тефтели, и котлетки,

Чтобы подрастали детки.

Много блюд разнообразных!

Мы в столовую - на праздник!

За накрытыми столами

Мы сидели бы часами.

Поваров благодарим!

***Ученики 2а класса.***

**Отзывы родителей о питании в школьной столовой.**

Моя дочь Светлана учится в 1 классе. Ей очень нравится питание в столовой. Готовят повара вкусно. (Галлитдинова Е.)

Я иногда бываю в школьной столовой. Столовая чистая и уютная, повара приветливы. Сын Георгий с удовольствием питается в школьной столовой, и ему нравится все, что готовят повара. (Габулова Э.)

**Анкета "Питание глазами обучающихся"**

Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

Устраивает ли тебя ежедневное меню?

Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

**Анкета "Питание глазами родителей"**

Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

Удовлетворены ли Вы работой буфета?

**Анкета для ученика "Завтракал ли ты?"**

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?

Какой напиток ты пьешь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?