

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Организация работы школы по  
формированию правильного  
питания**



Ребёнок может много знать,  
Никогда не уставать.  
Он должен заниматься.  
Усиленно стараться.  
Чтоб много заниматься,  
Должен правильно питаться



## **Из рекомендаций парламентских слушаний на тему «Законодательное обеспечение государственной политики в области детского, лечебного и профилактического питания»**

«Из-за неправильного питания почти у 30% российских детей в возрасте от года до трех лет имеется тенденция к избыточной массе и повышен риск анемии.

...нормы по питанию школьников не выполняются, наблюдается дефицит белка.

Заболевания органов пищеварения среди школьников стоит на втором месте после заболеваний органов дыхания.

....две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, до 80% выпускников школ из-за этого получают ограничения в выборе профессии.»





Если же говорить про здоровое питание школьника в целом, необходимо отметить, что **ежедневно ребенок должен принимать пищу не менее 4-х раз ежедневно.**

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал.

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.



## Нормы питания школьников

Лучшим соотношением основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов) для учеников считаются пропорции 1:1:5 или 1:1:4.

При этом:

1. Школьникам до 11 лет в среднем за сутки должно доставаться по 70-80 г белков и жиров и 280-330 грамм углеводов или из расчета 2,5-3 г белка на 1 кг веса.
2. Учащимся 12-17 лет - 90-100 г белков и жиров, и 420-470 грамм углеводов или 2-2,5 г белка на 1 кг веса.



В питании школьника должно быть: кальция - 1 г, фосфора - до 2 г, железа до 20 мг. Не менее 2 мг каротина и рибофлавина, 1 мг витамина А, 15 мг РР, 50мг С и до 1000 единиц витамина В.

Как показывает практика, школьники испытывают наибольший недостаток в витаминах С, В<sub>2</sub> и А.



Если ребёнок, находясь в школе 4 -5 часов, не принимает пищи, он становится **менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.** Кроме того, длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы всего организма





# Нормативная база

- Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 18.07.2011) "О качестве и безопасности пищевых продуктов"
- Федеральный закон от 12.03.1999 № 52-ФЗ О САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ НАСЕЛЕНИЯ (с изменениями)
- Федеральный закон от 12 июня 2008 г. N 88-ФЗ «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» (с изменениями от 22 июля 2010 г.)
- Указ президента РФ от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики РФ на период до 2025 года».
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ Главного государственного санитарного врача РФ от 19.01.2005 N 3 (ред. от 27.06.2008) "О ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ САНПИН 2.3.2.1940-05" (вместе с "ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ. САНПИН 2.3.2.1940-05").
- Государственный стандарт питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений.
- Приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».
- Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 № 06 – 731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».





# Нормативная база

- Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков», утверждён Комиссией Таможенного союза 23.09.11 № 797
- Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 023/2011 «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей», утверждён Комиссией Таможенного союза 09.12.11 № 882.
- Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию», утверждён Комиссией Таможенного союза 09.12.11 № 883.
- План действий по внедрению государственного стандарта питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений Ульяновской области на 2012 – 2014 годы.
- Письмо Министерства образования Ульяновской области от 29.01.2013 «Об использовании в работе рекомендаций Парламентских слушаний на тему «Законодательное обеспечение государственной политики в области детского, лечебного и профилактического питания», состоявшихся в Госдуме 15.11.2012 года»



В школе разработаны Программа здорового питания, Положение о Центре здорового питания, план работы центра здорового питания.

В соответствии с планом работы школой ведётся планомерная работа по формированию культура правильного питания школьников: ведётся ежемесячный мониторинг по охвату питанием, родительские собрания, часы общения, посвященные вопросам правильного питания, конкурсы стенгазет, проведение акций «Поставь оценку блюду», анкетирование родителей и обучающихся по вопросам организации питания, тематический педсовет.





# В классах прошли тематические часы общения



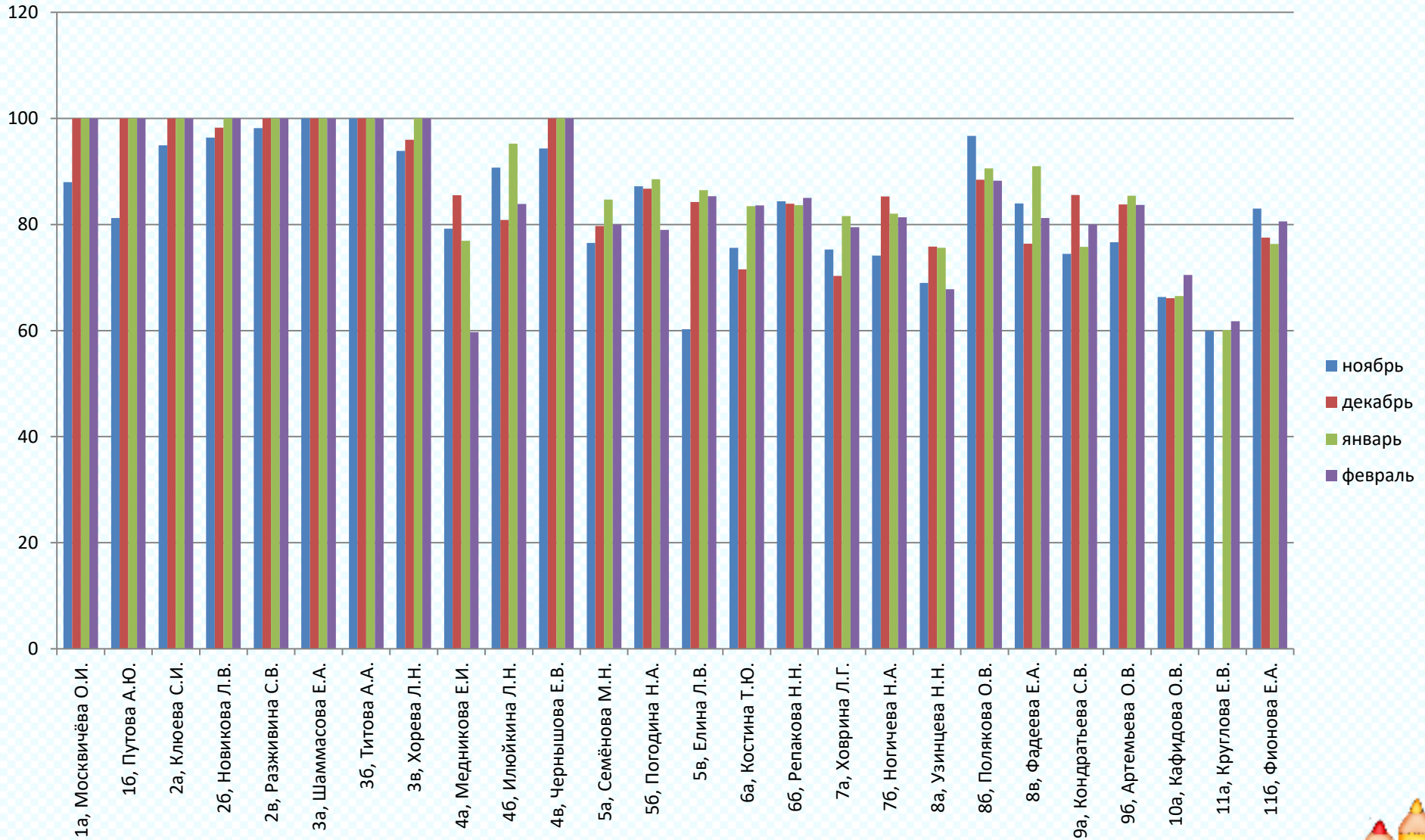


# Мониторинг питания

класс, кл.руководитель	ноябрь	декабрь	динамика	январь	динамика	февраль	динамика
1а, Москвичёва О.И.	88	100	12	100	0	100	0
1б, Путова А.Ю.	81,21	100	18,79	100	0	100	0
2а, Клюева С.И.	94,91	100	5,09	100	0	100	0
2б, Новикова Л.В.	96,41	98,25	1,84	100	1,75	100	0
2в, Разживина С.В.	98,18	100	1,82	100	0	100	0
3а, Шаммасова Е.А.	100	100	0	100	0	100	0
3б, Титова А.А.	100	100	0	100	0	100	0
3в, Хорева Л.Н.	93,86	96	2,14		-96	100	100
4а, Медникова Е.И.	79,23	85,5	6,27	76,95	-8,55	59,71	-17,24
4б, Илюйкина Л.Н.	90,73	80,88	-9,85	95,26	14,38	83,89	-11,37
4в, Чернышова Е.В.	94,32	100	5,68	100	0	100	0
5а, Семёнова М.Н.	76,5	79,71	3,21	84,72	5,01	80	-4,72
5б, Погодина Н.А.	87,2	86,75	-0,45	88,55	1,8	79	-9,55
5в, Елина Л.В.	60,25	84,22	23,97	86,47	2,25	85,32	-1,15
6а, Костина Т.Ю.	75,62	71,53	-4,09	83,45	11,92	83,58	0,13
6б, Репакова Н.Н.	84,38	83,9	-0,48	83,65	-0,25	85	1,35
7а, Ховрина Л.Г.	75,3	70,29	-5,01	81,58	11,29	79,5	-2,08
7б, Ногичева Н.А.	74,14	85,28	11,14	82,05	-3,23	81,37	-0,68
8а, Узинцева Н.Н.	69	75,83	6,83	75,6	-0,23	67,79	-7,81
8б, Полякова О.В.	96,73	88,43	-8,3	90,59	2,16	88,26	-2,33
8в, Фадеева Е.А.	83,95	76,39	-7,56	91	14,61	81,21	-9,79
9а, Кондратьева С.В.	74,45	85,56	11,11	75,8	-9,76	80	4,2
9б, Артемьева О.В.	76,67	83,79	7,12	85,45	1,66	83,69	-1,76
10а, Кафидова О.В.	66,33	66,11	-0,22	66,5	0,39	70,47	3,97
11а, Круглова Е.В.	59,95	не сдан		60,11		61,76	1,65
11б, Фионова Е.А.	83	77,53	-5,47	76,35	-1,18	80,58	4,23
<b>среднее по школе</b>	<b>83,36</b>	<b>85,78</b>	<b>2,42</b>	<b>87,36</b>	<b>1,58</b>	<b>85,81</b>	<b>-1,55</b>



# Диаграмма питания



# Питание глазами педагогов (анкетирование)

## 1. Питаетесь ли вы в школе?

ем в школьной столовой	беру еду из дома	и то и другое	в школе не ем совсем
77,4	3,2	12,9	6,5

## 2. Если вы не питаетесь в школе, то почему

не успеваю	4
невкусно	1
другие причины	3





Что лично Вам нравится в меню, рационе питания в школе?

все 6,5

салаты 35,5

выпечка 19,4

гуляш, пюре, макароны 3,2

разнообразие 9,7

молочные каши 3,2

рыба в меню 6,5

фрукты, соки 16,1

супы 12,9

мясные блюда 3,2



Что лично Вам не нравится в меню, предлагаемом в школе, в организации питания? Ваши замечания и предложения по вопросам питания обучающихся и сотрудников в школе

некоторые продукты дорогие для своего объема 3,2

колбасные изделия 3,2

отсутствие разносов 3,2

недостаточно молочных продуктов 3,2

чай 3,2

капуста 3,2

раньше можно было есть в любое рабочее время 3,2

нет буфетчицы 3,2



# Питание глазами школьников

- в основном обучающиеся питаются в течение учебного дня один раз, **однако 11%** не посещают Центр здорового питания;
- обучающиеся 9 – 11-х классов заказывают полноценный обед;
- обучающиеся удовлетворены ассортиментом блюд Центр здорового питания;
- **34% обучающихся** отмечают, что обедов не хватает уже после 3 урока;
- в основном обучающиеся удовлетворены работой Центра здорового питания.





## Каких блюд не хватает

всего хватает	47,56
фруктов	6,10
салатов	6,10
вкусных	4,88
кофе	3,66
борща	3,66
жареной картошки	3,66
десертов	2,44
шоколада	2,44





*«Одно только поколение  
правильно питающихся людей  
возродит человечество и  
сделает болезни столь редким  
явлением, что на них будут  
смотреть как на нечто  
необыкновенное».*

