

---

---

---

---

---

**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





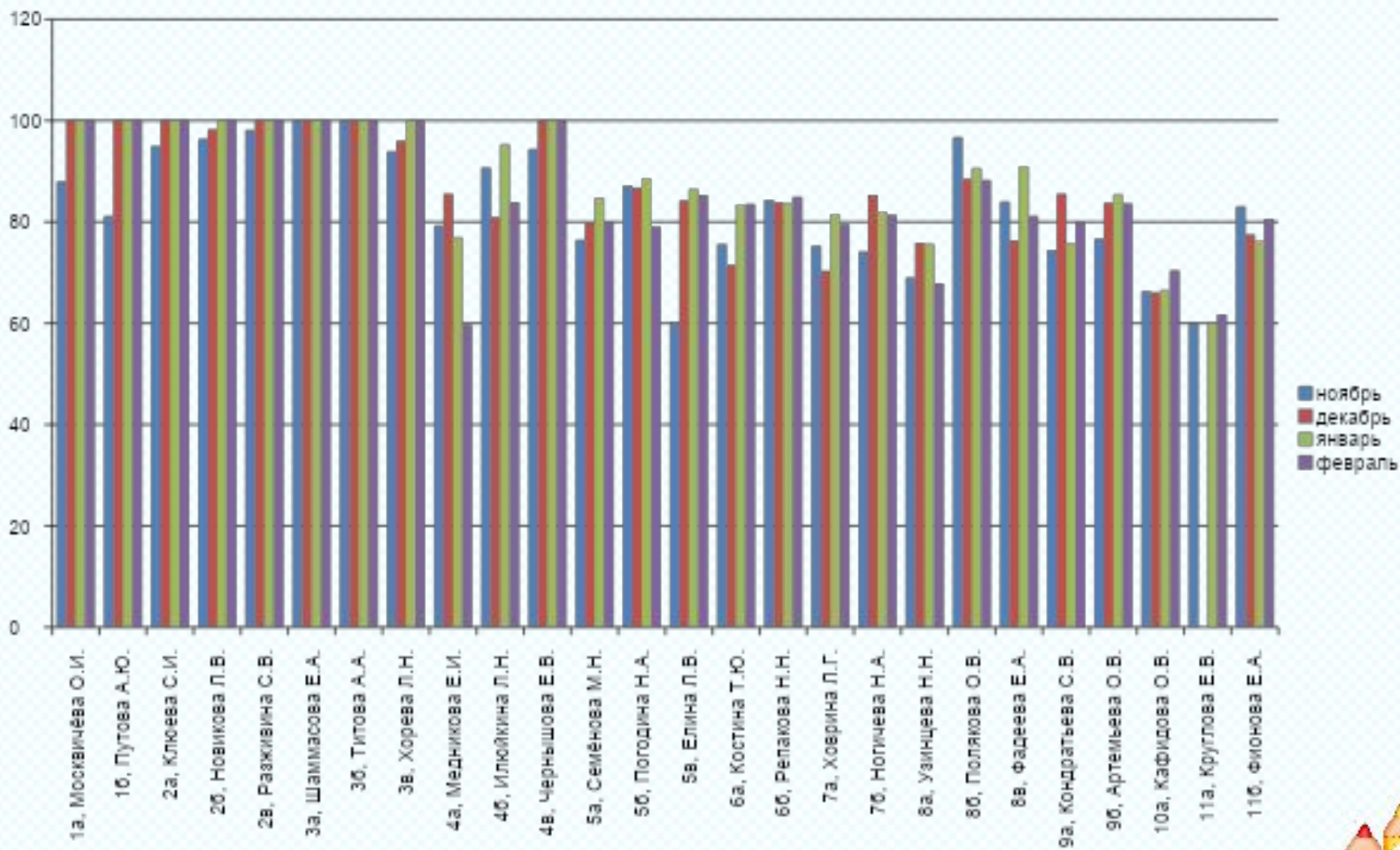
# Мониторинг питания

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, Ключева 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





**Какие продукты, блюда, полученные в школе (на завтрак, на обед) ребенок не съедает (оставляет несъеденными)?**

	учителя	родители
гречка	12,9	7,6
печень	32,3	3,2
манная каша	16,1	7,6
горох	12,9	9,6
рыба	41,9	12,4
капуста тушеная	25,8	4,4
КОМПОТ	3,2	
тушеный картофель	9,7	0,8
рис		2,4
КОТЛЕТА		6,8
какао		0,8
суп		4,0
СОСИСКИ		1,6



# 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  
они будут смотреть  
как на нечто**

