

## **Анализ выполнения программы «Здоровое питание школьников» за 2022-2023 учебный год**

Проблема сохранения здоровья детей становится все более актуальной. Одним из важнейших факторов сохранения здоровья является правильное питание. Питание школьника должно быть вкусным и полезным. Рациональное питание ребенка является основным средством для физического и умственного развития. 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. Питание школьника должно быть калорийным и удовлетворять как ростовые, так и энергетические нужды. Организация рационального питания основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерных меню. 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. Большое значение в школе уделяется тому, чтобы питание, получаемое школьниками, было разнообразным, калорийным и содержало необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Для решения этих задач администрацией МБОУ «СОШ № 5» была разработана программа организации развития питания школьников «Здоровое питание школьников».

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

### **Задачи Программы:**

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
- совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации.

### **Основные направления Программы «Здоровое питание школьников»:**

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%.

Классные руководители и учителя – предметники регулярно проводят внеклассные мероприятия и классные часы, посвященные здоровому образу жизни и правильному питанию. На уроках биологии и химии неоднократно обсуждается гигиена питания, рациональность и сбалансированность питания, часто поднимаются вопросы здорового питания и в курсе «Окружающий мир».

Опыт реализации программы «Здоровое питание школьников» продемонстрировал её эффективность. Программа позволяет реально формировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения.

В 2022-2023 учебном году поменяна мебель в школьной столовой, размещён телевизор, для просмотра на переменах во время приема пищи видеороликов о правильном и здоровом питании.

Вывод: современная ситуация в российском обществе требует обязательного просвещения детей и родителей в вопросах культуры питания. Общеобразовательная школа вполне способна решить эту задачу с помощью программы «Здоровое питание школьников». Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, могут применить в повседневной жизни уже сегодня.

Но организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которого служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального здорового питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Также школьной столовой необходимо современное оборудование. Для организации правильного питания в школе нужны совместные усилия педагогического коллектива, родителей, работников столовой и всех заинтересованных лиц. В организации питания обучающихся имеется еще много вопросов, над которыми предстоит работать.