Повышение качества питания через реализацию программы «Разговор о правильном питании»

Творческий коллектив: Скиба Л.М., директор школы

Ведерникова С.В., заместитель директора по УВР

Тарасова Л.А., заместитель директора по ВР

МБОУ «СОШ № 5» г. Бийск

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Одним из важнейших показателей, определяющих здоровье человека, является питание.

Для детей школьного возраста рациональное питание имеет особое значение. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, укреплению иммунитета, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации школьников в окружающей среде.

Осуществив в 2014-2015 учебном году мониторинг состояния здоровья учащихся школы, выявили группу детей и подростков, имеющих хронические заболевания, связанные с нарушением питания.

Было обследовано 400 школьников 1-11 классов. Из них:

* 4% учащихся 1-11 классов страдают ожирением;
* 2% учащихся 5-11 классов имеют хронический гастрит;
* 25% учащихся 1-11 классов подвержены частым ОРВИ.

В рамках мониторинга провели анкетирование учащихся и их родителей по вопросам, касающихся режима, структуры и организации полноценного питания. Анкетирование выявило следующие проблемы:

* недостаточная сформированность знаний о здоровой пище и рациональном питании;
* низкая культура питания.

 В связи с этим возникла острая необходимость усилить образовательно-разъяснительную работу с учащимися и родителями по вопросам здорового питания.

 Осознавая, важность вопроса правильного и здорового питания, учитывая запросы участников образовательного процесса, с целью формирования у школьников основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни в школе реализуется для 1 – 2классов программа "Разговор о правильном питании", разработанная в Институте возрастной физиологии Российской академии образования в 1998 году по инициативе компании «Нестле Россия», которая стала спонсором программы. Руководитель Авторского коллектива – директор института, академик Российской академии образования М. М. Безруких.

Эффективность реализации данной программы повышается за счет развития взаимодействия с родителями, сотрудниками школы, организациями, оказывающими помощь в проведении массовых мероприятий.

Содержание данной программы знакомит с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни, представляет интерес не только для детей и педагогов, но и родителей школьников, помогает лучше и полнее использовать продукты питания, сделать пищу вкуснее и полезнее для здоровья.

Целью работы по программе «Разговор о правильном питании» является создание условий для формирования у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Среди задач, которые призвана решать данная методика, наиболее важными видятся следующие:

* формирование у детей знаний о законах здорового питания;
* расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания;
* формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье и здоровом образе жизни.

**Предполагаемые методы**

Для решения намеченных задач и получения информации о результатах работы использовались следующие методы:

* Анализ специальной литературы;
* Педагогическое наблюдение;
* Беседа с участниками работы над программой;
* Анкетирование;

С учащимися школы проводится разъяснительная работа направленная, в первую очередь, на формирование у школьников рационального пищевого поведения, профилактику поведенческих рисков здоровью, связанных с нерациональным питанием.

Кроме того в практике нашей школы одной из форм реализации программы является летняя оздоровительная работа. В отрядах традиционно проводятся следующие мероприятия: «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если

занимаешься спортом», «Какую пищу можно найти в лесу», «Кулинарное путешествие» по России». Большую помощь в реализации программы оказывают родители, которые

проводят беседы на классных часах, контролируют питание в классах, входят в состав комиссии по организации питания в школе.

 Одним из главных направлений реализации данной программы является внеклассная работа и сфера досуга. В ходе реализации программы используются разнообразные формы работы.

 Досуговая деятельность предполагает проведение на основе игрового сюжета мероприятий разной направленности: интеллектуальные, развлекательные, конкурсные программы.

 Содержание занятий носит игровой характер, педагоги наполняют игровые занятия со сказочными персонажами и игровыми сюжетами, что позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и обеспечивает интерес к последующей работе по этой программе. В нашей игротеке каждая игра по-своему интересна. Лото “Продукты питания” поможет определить, что полезно нашему организму и от каких продуктов стоит отказаться. Чтобы узнать вкус ребёнка и его приоритеты в питании, проводим игру “Моя скатерть-самобранка”. Динамическая игра “Весёлые поварята” не только помогает научить ребёнка “варить” борщ или компот, но и заставляет его активно подвигаться, чтобы не быть последним в игре. А сколько нужно приложить смекалки, чтобы вместе с ребёнком собрать пазлы разноцветного человечка, которому для жизни так необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, вода и минеральные вещества!

В процессе реализации программы педагоги не забывают об одном существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач. Чтобы не возникло сомнений в пользе проведения внеклассных занятий по курсу о правильном питании, было проведено родительское собрание на тему “В чём секрет правильного питания?”. При реализации программы формируется социальная поддержка. Определяющую роль в этом играют родители.

 Ежегодно в нашей школе проводится неделя здорового питания, во время которой детям предоставляется возможность проявить свои творческие способности. Разрабатываются и проводятся различные мероприятия, в рамках программы «Разговор о правильном питании», ООО «Угринич» предоставляет продукцию своего завода для проведения мероприятий.

Совершенствование организации школьного питания является одним из.

Результатом совместной работы администрации школы, педагогического коллектива, родителей и учащихся по реализации программы «Разговор о правильном питании» является следующее:

* Введена автоматизированная система безналичной оплаты в школьной столовой с использованием пластиковых карт (в школьной столовой устанавливается аппаратно-программный комплекс, обеспечивающий регистрацию ученика и быстрый ввод информации о покупаемых учеником блюдах. В системе на каждого ученика заводится лицевой счет, и выдаются пластиковая карта, связанная с этим счетом. Оплата за питание производится безналичным путем с лицевого счета ученика. При считывании карты на мониторе у кассира высвечивается фотография ребенка, по которой кассир в столовой определят принадлежность данной карты ученику, который совершает покупку. Информация о купленных блюдах и остатках на лицевом счете, сообщается родителям по электронной почте, SMS-сообщением, а так же доступна родителям на сайте в личном кабинете ученика.
* охват горячим питанием 98% обучающихся;
* получают двухразовое питание 31% обучающихся;
* снижение заболеваемости учащихся на 22%;
* успеваемость школьников100%;

Подводя итог, хотелось бы отметить, актуальным является для нас решение вопроса культуры питания ребенка, чтобы он с детства был пропитан пониманием, что здоровье – это основа интересной, продуктивной жизни, а основа здоровья – это правильное питание. Организация рационального сбалансированного питания детей и подростков является для нашего учреждения одним из важнейших факторов сохранения их здоровья.