



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Львовская средняя общеобразовательная школа»

Школьная столовая

«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

График питания обучающихся на переменах на 2023 – 2024 учебный год на 8 ноября 2023г.

Класс	Всего учащихся	Количество питающихся	Не охвачено питанием	Время
1 «а»	13	13	0	
1 «б»	15	15	0	
2 «а»	14	14	0	
2 «б»	14	14	0	
3 «а»	15	15	0	
3 «б»	15	15	0	
4 «а»	14	14	0	
4 «б»	14	14	0	
Всего:	114	114	0	

Информация по школьному питанию на 08.11.2023г.

Учащиеся	Всего	Кол-во питающихся	Получают только завтрак	Получают льготное питание	Не охвачено питанием
1 «а» класс	13	13	13	13	0
1 «б» класс	14	14	14	14	0
2 «а» класс	14	14	14	14	0
2 «б» класс	14	14	14	14	0
3 «а» класс	15	15	15	15	0
3 «б» класс	15	15	15	15	0
4 «а» класс	14	14	14	14	0
4 «б» класс	14	14	14	14	0
Всего:	114	114	114	114	0

«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»



Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и

умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровье – сберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно оказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.



Школьный возраст – это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион. Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных

веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведет к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

Питание многих школьников далеки от идеального и только родители могут изменить отношение ребенка к своему здоровью. С детства надо выработать у детей привычку пить раз в день, из них три — горячими блюдами. Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Родителям с вечера следует поинтересоваться тем, что хотел бы съесть ребенок утром. Обычно все дети, проснувшись рано утром, не хотят есть. Ругать ребенка перед школой и заставлять его кушать не надо. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка предлагает самый широкий ассортимент каши, поэтому подобрать наиболее вкусный вариант для вашего ребенка не составит какого-либо труда. Можно приготовить овсянную, гречневую, манную или рисовую кашу, чтобы заинтересовать ребенка едой положите в каши кусочки фруктов. Например, бананов, хурмы, яблок, винограда, курагу или изюма.

Из напитков утром школьнику приготовьте чай, компот или какао. Очень важно, чтобы рацион питания школьника был разнообразным. Одни и те же блюда не нужно готовить каждый день. Если есть возможность, то надо стараться в обед организовать школьнику горячее питание. В состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе с гарниром из мяса или рыбы, овощной салат и сок или компот из фруктов. В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем. Ужин школьник съест должен за два часа перед сном. Состав ужина должен состоять из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы. Для ужина можно подавать все блюда, которые вы готовите на второе. В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста должны употреблять фрукты и овощи. Родителям следует учесть при организации питания школьника, что ежедневно ребенок должен получать мясо, молочные продукты, овощи, фрукты и хлеб. Яйца, рыба, сыр, творог должны присутствовать в рационе питания детей школьного возраста не реже 2-х раз в неделю.

Ребенок в школе проводит основную часть дня. В нашей школе в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания



школьника. Но многие дети достаточно «модные», просматривают разделы мода online и категорически отказываются кушать с основной «массой» в обычных столовых. Как правило, данные дети приобретают различные далеко не полезные для здоровья продукты в ближайших магазинах. В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные из сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленым яйцом, карамели, арахис, газированные напитки.

Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку и дома, ожидая возвращения родителей с работы. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

В столовой МКОУ «Львовская СОШ» выполняются все санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в школе. Горячий цех укомплектован необходимым оборудованием. В начале 2023/2024 учебного года в столовую поступило новое оборудование по программе модернизации школьных столовых.



Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой. Перед входом в помещение столовой для мытья рук организовано специальное место, оборудованное сушилками для рук.

Необычайно приятна в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта. На столах всегда есть салфетки. Дополняет все это красочная наглядная агитация в виде стендов, плакатов. Персонал столовой всегда встречает ребят доброжелательными улыбками. Поэтому дети всегда с удовольствием посещают школьную столовую.