**Школьное питание – 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 сказывается 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.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма.

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем более полноценное обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

Несмотря на то, что вопрос «**питание»** касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья, теме этой до сих пор еще не уделяется должного внимания. Школьная программа и образовательный стандарт среднего образования не упоминают принципов здорового питания. Не преподается тема **«организация питания»** и в педагогических учебных заведениях.

Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в постоянном совершенствовании и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами города и района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в городе, районе и в стране в целом.

По определению Всемирной организации здравоохранения - «...здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Большое внимание в школе уделяется воспитанию у школьников культуры правильного питания.

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму:  **«Разговор о правильном питании».**

**Целью** подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Она рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

«Организация летних оздоровительных лагерей » - для школьников 7-15  лет;

«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как   одной   из   важнейших   человеческих   ценностей,   формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование   у  дошкольников   и  школьников  знаний   о   правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками    практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа,  формирование чувства уважения    к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие  коммуникативных навыков у детей  и  подростков,  умения эффективно   взаимодействовать   со   сверстниками   и   взрослыми   в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы  "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения      возрастным      физиологическим      и      психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность     и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области   питания детей и подростков;

- практическая   целесообразность   -   содержание   комплекта   отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

- динамическое   развитие   и   системность   -   содержание   каждого   из последующих    модулей    программы,    цели    и    задачи    обучения определялись    с    учетом   тех    сведений,    оценочных    суждений    и поведенческих  навыков,   которые   были   сформированы     у  детей   и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически   сложившиеся   традиции   питания,   являющиеся   частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы  охватывает различные аспекты рационального питания:

•        «Разговор о правильном питании»

***разнообразие питания:***

«Самые полезные продукты»,

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

«Где найти витамины весной»,

«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

«Каждому овощу свое время»;

***гигиена питания:***«Как правильно есть»;

***режим питания****:*«Удивительные превращения пирожка»;

***рацион питания:***

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

«Плох обед, если хлеба нет»,

«Полдник. Время есть булочки»,

«Пора ужинать»,

«Если хочется пить»;

*культура питания:*

«На вкус и цвет товарищей нет»,

«День рождения .

•        «Две недели в лагере  с дневным пребыванием»

*разнообразие питания:*

«Из чего состоит наша пища»,

«Что нужно есть в разное время года»,

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

*гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как готовят пищу»,

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

*этикет:*

1.        «Как правильно накрыть стол»,

2.        «Как правильно вести себя за столом»;

*рацион питания:*

«Молоко и молочные продукты»,

«Блюда из зерна»,

«Какую пищу можно найти в лесу»,

«Что и как приготовить из рыбы»,

«Дары моря»;

*традиции   и  культура  питания:*«Кулинарное   путешествие   по России».

•   «Формула правильного питания»

*рациональное питание как часть здорового образа жизни:*

1.        «Здоровье - это здорово»;

2.        «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

*режим питания:*«Режим питания»,

*адекватность питания:*«Энергия пищи»,

*гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как мы едим»,

«Ты готовишь себе и друзьям»;

*потребительская культура:*«Ты - покупатель»;

*традиции и культура питания:*

«Кухни разных народов»,

«Кулинарное путешествие»,

«Как питались на Руси и в России»,

«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется  в течение учебного периода и летней оздоровительной компании,  а  также часть вопросов программы рассматривается   в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла,  в рамках факультативной и кружковой работы,   в   рамках  реализации  регионального   компонента  учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа  жизни.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании»  может  быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы,  используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности,  распространенными при этом являются игровые методики,  ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.