

На сегодняшний день избыточный вес и ожирение являются одним из основных видов тяжелых заболеваний, укорачивая продолжительность жизни на 10-15 лет, у многих детей имеются заболевания, связанные с неправильным питанием. Поэтому родителям, педагогам и школьным поварам необходимо следить за рациональным питанием подростков, проводить профилактическую работу по формированию здорового питания учащихся.

Ежегодно в нашей школе проходит неделя по организации школьного питания "Культура здорового питания". Неделя проходит под девизом: "Здоровое питание - здоровье будущей нации!".

Цель недели: повышение уровня информированности всех заинтересованных сторон о значимости здорового питания, особенно в школьном возрасте, содействие созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в школах. Неделя должна повысить уровень осведомленности учащихся о значимости здорового питания. Работниками столовой проводится С-витаминизация, для приготовления пищи используется йодированная соль, в течение всего учебного года в меню присутствуют свежие овощи и фрукты. Организация питания наших учащихся находится под постоянным контролем школьной администрации. Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока соответствует требованиям СанПиНа. Ежедневно проводится уборка помещения, по пятницам организовано проведение санитарного дня. Хранение продуктов осуществляется в соответствии с санитарными нормами. Соблюдаются правила техники безопасности. Помещение столовой эстетически оформлено.

В план воспитательной работы включены классные часы, беседы по проблеме здорового питания. Учащиеся готовят исследовательские работы на темы: «Есть ли польза от чипсов?», «Фанта и Кола- друзья ли нам?», «Зачем нам витамины?» и т.д. Нельзя при формировании навыков здорового питания обойти стороной работу с родителями.

Оказывается, если верить исследованиям специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Нежелание ребенка завтракать перед школой, привычка есть всухомятку, нежелание есть первые блюда,— эти проблемы известны многим родителям. Как быть? Ответ прост – вести систематическую работу по пропаганде здорового питания среди учащихся и их родителей.

С этой целью разработано и проведено родительское собрание «Школа и здоровье» для родителей обучающихся. С родителями на родительском собрании мы рассмотрели основные ошибки в нашем питании:

- едим слишком много;
- употребляем жирную пищу;
- неправильно выбираем еду, в пище необходимы свежие овощи, фрукты, рыба, молоко;
- слишком много пьем;

- не вовремя питаемся: вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
- едим много сладкого;
- неправильно храним продукты и их готовим;
- любим лакомиться;
- мало знаем о питании;
- питание должно соответствовать возрасту.

«Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в наших семьях будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни» - к таким выводам пришли родители после проведённого собрания.

На классных часах и родительских собраниях была проведена диагностика на выявление «правильного питания»:

1. Как часто в течение дня питаетесь?

- А) 3 раза и более;
- Б) 2 раза;
- В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

- А) всегда
- Б) не всегда
- В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

- А) никогда;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 3 раза и более.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

- А) 3 раза в день;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 2 – 3 раза в неделю.

6. Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в день;
- Б) 3 -4 раза в неделю;
- В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 – 4 раза в неделю;
- В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

- А) только масло;
- Б) Масло с маргарином;
- В) Маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А) 3 – 4 раза;

- Б) 1 – 2 раза;
- В) 1 раз и реже.

10. Как часто вы едите хлеб?

- А) меньше 3 дней в неделю;
- Б. от 3 до 6 дней в неделю;
- В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- А) 1 – 2;
- Б) от 3 до 5;
- В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

- А) уберете из тарелки весь жир;
- Б) уберете часть жира;
- В) оставите весь жир.

А теперь посмотрим, что получилось?

Ключ к тесту:

0-13 очков - есть опасность;

14-18 очков - улучшить питание;

19 -24 очков - хороший режим и качество питания.

Древняя восточная мудрость гласит: «Мы есть то, что мы едим».

Именно эта ясная, короткая и точная формулировка поясняет, отчего зависит наша жизнь.