

## **1. Влияние полноценного питания на рост и развитие организма ребенка.**

Правильное питание обеспечивает энергию и питательные вещества, которые необходимы человеку для развития их физического и интеллектуального потенциала. Плохое питание особенно опасно для детей, поскольку в их организме происходит много изменений по мере того, как они переходят через различные стадии развития. А потому можно смело утверждать о влиянии питания на здоровье детей.

Если оно полноценное и обеспечивает ребенка всем необходимым, то и здоровье у него будет крепким. И развиваться он будет гармонично в соответствии со своим возрастом. Если же питание недостаточное или избыточное, и в нем присутствует слишком много вредных составляющих, то это будет провоцировать рост заболеваний, в основном хронических и не поддающихся лечению. Самым безопасным и эффективным способом избавиться от пагубного влияния питания [на здоровье ребенка](#) является обсуждение соответствующей диеты для каждого отдельно взятого малыша с диетологом или педиатром. Они дадут родителям конкретную информацию о потребности в калориях и питательных веществах для здорового роста и развития.

Плохое питание может остановить рост костей и мышц. Это приводит к тому, что дети становятся слабее, меньше своих сверстников, иными словами, очень хрупкими и болезненными. Наряду с уменьшением размеров и силы, у недоедающих малышей могут возникнуть проблемы развития координации и моторики. В частности, кальций необходим для здоровых зубов и костей, и у истонченных детей может развиваться остеопороз. Дети, которые испытывают недостаток в железе, имеют риск столкнуться с анемией.

Влияние питания на [здоровье детей](#) может проявиться и в недостатке калорийности пищи. Правильное питание дает детям энергию и силы, которые они используют для игры и тренировки. При недостатке энергии дети становятся вялыми и апатичными. Им неинтересны игры и физические тренировки, а также пропадает интерес к общению со сверстниками и

друзьями. Недостаток энергии также может привести к снижению у ребенка умственных способностей, из-за чего страдает академическая успеваемость. Если же количество калорий потребляемых превышает количество затрачиваемых на игру и занятия, то наступает ожирение, которое увеличивает риск развития 2 типа, а также повышения риска сердечно-сосудистых проблем. Как правило, дети растут быстрее всего в первый год своей жизни. После двух лет их уровень роста стабилизируется и составляет примерно 2,5 см в год до начала периода полового созревания. Отсутствие правильного питания может замедлить правильный рост. Избыток питания к тому же будет приводить к росту ребенка не в высоту, а в ширину, т.е. к постепенному ожирению.

## **2. Питательные вещества и пищевые продукты. Энергия пищевых веществ. Нормы питания. Понятие о рациональном и сбалансированном питании школьников.**

Питательные вещества необходимы организму для восполнения запасов энергии, для образования новых клеток взамен погибших, для роста, жизнедеятельности и продолжения рода. Общее количество поступающих в организм питательных веществ и энергии должно быть равно сумме веществ, израсходованных на образование новых тканей, веществ, удаленных из организма, и всей затраченной энергии.

Все живые организмы по способу питания разделяют на две группы – автотрофы и гетеротрофы.

Автотрофные организмы (от греч. autos – сам, trophe – питаю) – преимущественно растения. Для образования органических веществ они используют неорганические соединения окружающей среды и энергию света.

Гетеротрофные организмы (от греч. heteros – другой) – животные и человек.

Эти организмы не могут синтезировать органические вещества из неорганических. Поэтому для питания они используют сложные органические соединения, синтезированные автотрофами.

Человек должен ежедневно получать с пищей питательные вещества (белки, жиры и углеводы), а также достаточное количество минеральных солей, витаминов, воды и клетчатки.

**Белки** – это сложные химические соединения, содержащие азот. В организме белки используются для образования новых клеток, биологически активных веществ, а также могут служить источником энергии. Белки являются основной частью клеток. Они входят в состав ферментов, участвуют в большинстве функций организма. Белок крови гемоглобин переносит кислород и углекислый газ, фибриноген участвует в свертывании крови. Белки обеспечивают передачу наследственных признаков.

Все белки пищи расщепляются в желудке и кишечнике и поступают в кровь в

виде отдельных аминокислот. Для синтеза белков, специфических для организма человека, требуется 20 аминокислот. Из них 10 аминокислот: аргинин, валин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин – называют незаменимыми, поскольку они не могут синтезироваться в человеческом организме. Без них в организме нарушается синтез белка. Эти аминокислоты поступают в организм с пищей.

Аминокислоты, которые могут быть заменены другими или синтезированы в самом организме в процессе обмена веществ, называют заменимыми.

Белки, содержащие в своем составе весь необходимый набор аминокислот для синтеза белка в организме, называют биологически полноценными белками. Наиболее высока биологическая ценность белков молока, яиц, рыбы, мяса.

Биологически неполноценными называют белки, в составе которых отсутствует хотя бы одна аминокислота, которая не может быть синтезирована в организме. К неполноценным относят белки растительного происхождения.

**Углеводы** в организме используются в качестве энергетических веществ и для образования клеточных мембран (оболочек клеток). Поступившие с пищей сложные углеводы – полисахариды (крахмал, гликоген) перевариваются до глюкозы, фруктозы, галактозы (моносакхаридов), которые всасываются в кровь. В организме углеводы легко расщепляются (окисляются) с выделением энергии или откладываются в виде гликогена в печени и мышцах.

**Жиры** также являются важной составной частью пищевых продуктов. В организме они входят в состав цитоплазмы клеток, ядра, клеточных мембран. Жиры служат источником энергии. Они способны легко накапливаться в клетках жировой ткани в виде резервного жира. При голодании из жиров образуются углеводы, используемые для восполнения энергии.

**Витамины** участвуют во всех биохимических процессах в организме. Поступают они с животной и растительной пищей. Витамины участвуют в обмене веществ, оказывают влияние на рост и развитие организма. При недостатке витаминов в пище снижается сопротивляемость организма, а их отсутствие ведет к тяжелым заболеваниям – авитаминозом.

**Минеральные вещества** поступают в организм с пищей и водой в виде различных солей. Потребность организма в различных солях неодинакова. Так, поваренной соли в сутки требуется до 10 г, фосфора – 1,5 г, кальция – 0,8 г, железа – 0,012 г, йода – 0,00003 г. В организме соли распределены по-разному. Солей кальция и фосфора больше в костях, солей натрия – в плазме крови и межклеточной жидкости. Железо и медь входят в состав гемоглобина, йод – гормонов щитовидной железы.

**Вода** – самый необходимый компонент для жизнедеятельности организма, поскольку все химические реакции протекают в водной среде. Организм

человека на из состоит из воды. Вода — обязательная составная часть тканевой жидкости, крови, лимфы. Вода служит растворителем, играет важную роль в транспорте веществ. Ежедневно организм человека должен получать около 2 – 3 л воды. Питательные вещества входят в состав разнообразных пищевых продуктов.

### **Энергия пищевых веществ**

Для пополнения энергетических запасов в организме, построения и восстановления тканей тела необходимо поступление в организм питательных веществ. К питательным веществам относят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Эти вещества организм получает в составе пищевых продуктов (мясо, молоко, хлеб, крупа, овощи и др.).

Для энергетического баланса организма важно знать не только количество тепла, выделяемое организмом в процессе жизнедеятельности, но и энергию пищевых веществ. Для организма важно, чтобы в получаемой им ежедневно пище содержалось то количество энергии, которое он тратит в течение суток.

Энергия пищевых веществ эквивалентна теплоте их сгорания. Определить ее можно с помощью калориметрической бомбы. Бомба представляет собой герметически закрывающийся стальной стакан, внутрь которого введена платиновая проволока. В стакан помещают 1 г жира, белка или углеводов, заполняют его кислородом и опускают в сосуд с водой; через платиновую проволоку пропускают электрический ток. Пищевое вещество сгорает. При этом освобождается тепло, которое нагревает воду, окружающую бомбу.

По изменению температуры воды в калориметре судят о количестве тепла, освобождающегося при сгорании 1 г вещества.

При сжигании в бомбе жиров и углеводов тепла образуется столько же, сколько при распаде этих веществ в организме. Это происходит потому, что и в бомбе, и в организме жиры и углеводы распадаются до одних и тех же конечных продуктов: углекислого газа и воды. Энергетическая ценность 1 г углеводов равна 17 220 дж, а 1 г жира - 39 060 дж.

Белки при сжигании в калориметрической бомбе образуют большее количество тепла, чем при окислении в организме. Это объясняется тем, что в бомбе белки сгорают с образованием углекислого газа, воды и аммиака, в организме конечными продуктами обмена белков являются мочевины, мочевая кислота и другие соединения, обладающие еще запасами энергии. Поэтому в бомбе 1 г яичного белка при сгорании освобождает 23 940 дж тепла, а при окислении в организме - 17 220 дж.

Зная энергетическую ценность принятых с пищей белков, жиров и углеводов, можно рассчитать калорийность пищевого рациона человека, что важно при организации полноценного питания.

### **Нормы питания**

При составлении пищевого рациона обычно учитывают калорийность принимаемой пищи. Однако этого недостаточно для организации полноценного питания. Для организма важно, чтобы в пище были все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли и витамины). Важно и соотношение пищевых веществ в рационе.

Потребность в белках для взрослого человека в сутки составляет 100-110 г. При тяжелом физическом труде норма белков в пищевом рационе должна составлять 150-160 г. Большое количество принятых белков нарушает обмен веществ, образуются промежуточные продукты обмена, вредные для организма.

Для растущего детского организма норма белков в питании относительно выше, чем для взрослого человека. Для детей 1-3 лет необходимо 55 г белков в сутки, для детей 4-6 лет - 72 г, для детей 8-9 лет - 89 г. В возрасте 10-15 лет в сутки требуется 100-106 г белков.

Чем моложе организм, тем больше он нуждается в жирах. За сутки ребенок младшего школьного возраста должен потреблять до 85 г жиров (взрослые - около 60 г). Недостаток жиров в пище вызывает у детей снижение иммунных свойств и меньшую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям. Суточное количество углеводов в пище человека должно составлять 400-500 г.

Для детей особенно важно, чтобы они потребляли не только достаточное количество пищевых веществ, но чтобы эти вещества находились в определенном соотношении. Для детей младшего школьного возраста наилучшим считается отношение белков к жирам и углеводам как 1:1:6, а для детей более раннего возраста - как 1:2:3.

Самое лучшее отношение между вводимым с пищей фосфором и кальцием в рационе дошкольников 1,5:1,0, младших школьников 2:1. Соотношение между кальцием и магнием должно сохраняться на уровне 1:0,75. В смешанной пище эти отношения поддерживаются легко.

При смешанном питании в организм поступает разнообразный набор аминокислот, витаминов, отчего ценность пищи повышается. В гречневой крупе нет многих аминокислот, но при добавлении к ней молока этот недостаток компенсируется. Пшеница содержит много фосфора и мало кальция, но горох, молоко, земляника имеют кальций, и потому употребление всех этих продуктов делает пищу полезнее. В молоке есть хлористый натрий, которого нет в рисе. Много железа содержится в мясе, яичном желтке, но его мало в молоке.

Разнообразная пища вызывает лучший аппетит, обильную секрецию пищеварительных соков, что способствует ее лучшему усвоению.

### **Понятие о рациональном сбалансированном питании**

Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Одним из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья является сбалансированное питание.

Сбалансированное питание - это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Оно обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Законы природы для нашего организма таковы, что каждый день с пищей должно поступать ровно столько питательных и биологически активных веществ, сколько необходимо. Они нужны для восстановления энергозатрат, обновления тканей и обеспечения высокой физической и умственной работоспособности, иммунитета и адаптации к внешней среде.

Отклонение в отрицательную сторону для витаминов и минералов пусть даже незначительное, но накапливающееся день за днем ведёт к развитию большинства известных заболеваний, являющихся причинами естественной смерти. То есть, другими словами, все, кто умирает от болезни, не дожив до 120 лет – генетического потенциала продолжительности жизни, умирают от недостатка необходимых веществ в своём рационе.

Дефицит кальция, например, является причиной примерно 147 различных заболеваний. Среди них: артрит, камни в почках, остеопороз, парез лицевого нерва, пародонтоз и кариес, артериальная гипертония, судороги, боли в пояснице и многие другие.

Что и говорить о десятках других веществ, которые организм ежедневно должен получать с пищей. Наши привычки в еде, навязанные рекламой, приобретённые от родителей, обусловленные местом жительства и недостатком времени становятся причиной несбалансированного питания. Кроме того, в погоне за стройностью люди следуют различным диетам, большинство из которых неполноценно по химическому составу, а это только усугубляет положение.

К счастью, восстановительные способности организма поистине чудесны, и никогда не поздно начать планировать свой рацион в соответствии с физиологическими нормами, т.е. питаться сбалансировано.

### **3. Состав и калорийность продуктов питания.**

Энергетическая ценность или энергоемкость, или калорийность – это количество энергии высвобождаемой в организме человека из продуктов

питания в процессе пищеварения. Энергетическая ценность продукта измеряется в килокалориях (к Кал) из расчета на 100 граммов продукта. Энергетическая ценность продукта складывается из основных компонентов - эти компоненты называются пищевыми веществами. К пищевым веществам относятся белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества. **Белки** - это основной строительный материал организма. Богатые источники белка: белое мясо птиц, печень и мясо телят, рыба, творог и белок яиц.

**Углеводы** - это наша главная энергетическая кладовая, топливо, благодаря которому работают мышцы, сердце, мозг, пищеварительная система. Богатые источники углеводов - это мучные изделия, овощи, фрукты, фасоль, горошек, мёд, варенье, фруктоза, сахар.

**Жиры** - также важный строительный материал для организма, они обеспечивают энергетику мышц при длительной интенсивной работе, жиры помогают поддерживать постоянную температуру тела. Жиры содержатся во всех видах растительного масла, в колбасах, сметане, молоке, сыре, овсяных и гречневых крупах, орехах (особенно, в грецких). Жиры плохо поддаются сгоранию в организме, поэтому в нём накапливаются. Полное исключение жиров (холестерина) из рациона питания не допустимо.

**Витамины** - это вещества жизни, которые присутствуют в продуктах питания в небольших количествах, но влияют на важнейшие функции организма (такие как гормональный баланс, иммунитет, зрение и многое другое).

**Минералы** - это вещества, которые поддерживают в норме многие функции организма. К ним относятся кальций, фосфор, железо, магний, калий и другие. Всего насчитывается более 30 минералов и микроэлементов, без которых невозможно нормальное функционирование организма.

**Вода** является таким же важным компонентом питания, как все перечисленные выше пищевые вещества. Дневная потребность в жидкости 1,5-2 литра. В витаминах же, минеральных веществах и воде калорий не содержится.

Хорошо известно, что организм получает необходимую ему энергию из пищи. И сколько бы человек ни съел, его организм использует в качестве топлива только ту часть пищи, которая покрывает его энергетические нужды, и не более того, ибо в противном случае можно было бы взорваться, подобно перегретому паровому котлу. Поэтому, если пищи съедено больше, чем надо организму, излишки её преобразуются в жир и откладываются в клетках жировой ткани про запас. Если же энергозатраты организма превышают энергопоступление с пищей, необходимую добавку энергии организм получает за счет сжигания собственного жира, отложенного ранее про запас.

Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе. Познакомившись с калорийностью продуктов, я решила подсчитать энергетическую ценность блюд, которые нам готовят в школьной столовой. Так

как я учусь в первую смену, то можно придерживаться следующего режима питания:

1 завтрак дома (7.30) – 20% калорийности суточного рациона;

2 завтрак в школе (11 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

Обед дома (14-15 часов) – 35% калорийности суточного рациона;

Ужин дома (19-20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Исходя из этого примера, 20% калорийности суточного приема приходится на питание в столовой. То есть, если норма для школьников 13 лет составляет 2500 Ккал, то блюда школьной столовой должны иметь энергетическую ценность не меньше 500 Ккал. Я в течение недели записывала меню блюд, которые кушала, а затем подсчитала их калорийность пользуясь таблицей калорийности готовых блюд на сайте <http://www.pitportal.ru>. В результате вычислений получилось, что энергетическая ценность составляет в среднем примерно 430 Ккал, что на 70 Ккал меньше нормы. Но, однако, компенсировать недостаток калорий можно за счет булочек, которые мы всегда заказываем к порции. В меню преобладающими блюдами являются: макароны, картофельное пюре, колбаса, рыба, котлеты мясные, чай, кофейный напиток. В меню отсутствуют салаты, фрукты.

#### **4. Организация питания в конкретном учебном заведении. Привитие гигиенических навыков у младших школьников.**

Для оптимального построения системы гигиенического воспитания педагогу необходимо обладать знаниями о специфике психофизиологического развития младших школьников, а также об особенностях развития его эмоционально-волевой сферы.

Основной сферой общения младшего школьника становится педагог и одноклассники. Так как ребенок находится рядом с учителем большую часть дня, преподаватель имеет определенный авторитет в глазах учащихся, то преподаватель на личном примере может научить ребенка необходимым навыкам и умениям гигиены.

В этом возрасте все более глубокими и осознанными становятся высшие чувства: нравственные, интеллектуальные. Поэтому очень важно знать и уметь так построить процесс гигиенического воспитания, чтобы он включал в себя:

- Во-первых, актуализацию всех источников нравственно-интеллектуального опыта воспитанников. Такими источниками являются: деятельность (учебная, общественно полезная), отношения между детьми в коллективе, отношения воспитанников с обучающими их педагогами и родителями, эстетика быта, мир природы, искусства.
- Во-вторых, правильное соотношение форм деятельности и просвещения на данном возрастном этапе.
- В-третьих, включение критериев воспитанности в оценку всех без



исключения видов деятельности и проявлений личности воспитанников.

В соответствии с этим, на первый план выступает задача воспитания у младших школьников потребности в гигиене как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, к "самосозиданию" и созиданию вокруг себя здоровой среды обитания - формирование валеологической культуры личности как части ее общей культуры.

Далее, на последующих этапах осуществляется развитие гигиенических навыков и привычек в процессе целенаправленного воспитания. Известно, что привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение воспитания в этом процессе трудно переоценить. Педагогам необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание младшего школьника, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, педагоги должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в вопросах гигиены.

Гигиеническое воспитание младших школьников по учебным планам начальной школы осуществляется в рамках дисциплины: «Валеология», которая изучает принципы воспитания здорового образа жизни детей.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений работа направленная на воспитание гигиены должна осуществляться в следующих направлениях:

1. "Я и мое здоровье". Резервы моего здоровья - мое богатство.
2. "Я и другие люди". Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.

Приоритетным направлением гигиенического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру [27, 295].

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у вашего ребенка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека

важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравооохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Одной из важных задач, которую педагог должен решить, осуществляя гигиеническое воспитание, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др. Рассмотрим подробнее:

Если гигиеническое воспитание проходит успешно, младший школьник должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем гигиены и охраны здоровья:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;

Основными формами воспитания гигиены можно считать практические занятия.

Занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы.

### 1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

### 2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

### 3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;

– порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

#### 4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

#### 5. Я и мое здоровье.

Составить программу собственного здоровья творения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Количество пунктов программы может быть увеличено по желанию ребенка. Участие младших школьников в данных мероприятиях способствует установлению их активной позиции в самосозидании и созидании экологически здоровой среды, в решении конкретных задач изменения окружающей действительности, характеризует отношение воспитанников к гигиенической деятельности как жизненно важному пути гуманистического преобразования мира.

Таким образом, учитель начальных классов должен точно знать весь объем и основные направления гигиенического и гигиенического воспитания:

1. Дать младшим школьникам сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.
2. Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих людей.

Таким образом, рассматривая процесс гигиенического воспитания младших школьников, можно выделить несколько составляющих элементов, которые осуществляет учитель:

- а) формирование у учащихся потребности в выработке того или иного навыка гигиены;
- б) овладение учащимися знаний предмета гигиены;
- в) формирование умений, гигиенических навыков и привычек. Все эти этапы осуществимы только при включении учащихся в различные виды и формы активной деятельности. Для решения задач, стоящих на каждом из этих этапов, педагог организует какое-либо дело и прикладывает усилия для включения в него учащихся. Только включив учащихся в деятельность, учитель может добиться успешного усвоения и применения на практике

учащимися практических навыков общественной и личной гигиены.

Мерилом сформированных гигиенических навыков выступают не слова, а поведение и поступки. Любой вид деятельности учение, игра, труд — в этом возрасте важен для освоения знаний о здоровом образе жизни и гигиенических правилах. И формирование гигиенических навыков обеспечивается лишь целенаправленным руководством ею со стороны педагога. Следовательно, далее необходимо рассмотреть содержание деятельности учителя в организации гигиенического воспитания младших школьников.

## **ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

1. Ежедневно в обеденном зале вывешивается утверждённое директором школы меню, в котором указываются названия блюд, их объём (выход в граммах), пищевая ценность и стоимость.
2. Столовая школы осуществляет производственную деятельность в полном объеме 6 дней - с понедельника по субботу включительно в режиме работы школы. В случае проведения мероприятий, связанных с выходом или выездом обучающихся из школы, столовая осуществляет свою деятельность по специальному графику, согласованному с директором школы.
3. Часы приема пищи устанавливаются в соответствии с графиком приема пищи, утвержденным директором школы. В режиме учебного дня для приёма пищи и отдыха предусматривается две перемены по 20 минут. Отпуск питания (завтраки и обеды) обучающимся осуществляется в столовой по классам.
4. Для поддержания порядка в столовой организовывается дежурство педагогических работников.
5. Проверку качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляет бракеражная комиссия, созданная приказом директора школы. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.
6. Контроль за качеством, сбалансированностью и организацией питания, соблюдением санитарно-гигиенических правил осуществляет комиссия, в состав которой входят на основании приказа директора ответственный за организацию питания, медицинская сестра (по согласованию), заместитель директора по УМР, социальный педагог.
7. Классные руководители организуют разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися и родителями (законными представителями) о правильном питании, несут ответственность за организацию питания обучающихся класса, осуществляют сбор родительской платы для организации питания за счёт средств родителей для сдачи её в столовую, ежедневно своевременно предоставляют в письменном виде в столовую информацию о

количестве детей в классе.

8. Учителя-предметники сопровождают обучающихся в столовую для принятия пищи в соответствии с графиком питания, утверждённым директором школы, контролируют мытьё рук обучающимися перед приёмом пищи и их поведение во время завтрака или обеда.

9. Ответственный за организацию питания в школе, назначенный приказом директора:

своевременно предоставляет информацию по вопросам организации питания в управление образования; посещает все совещания по вопросам организации питания;

своевременно предоставляет необходимую отчётность;

лично контролирует количество фактически присутствующих в школе обучающихся, сверяя с классным журналом;

- проверяет ассортимент поступающих продуктов питания, меню, стоимость питания;

- регулярно принимает участие в бракеражной комиссии для контроля качества приготовления пищи;

- своевременно с медицинским работником (по согласованию) осуществляет контроль за соблюдением графика питания обучающихся, предварительным накрытием столов (личная гигиена сотрудников пищеблока, спецодежда, достаточное количество столовых приборов);

- имеет право проводить рабочие совещания и консультации с педагогическими работниками по вопросам организации питания, запрашивать у классных руководителей необходимую информацию в пределах своей компетенции по вопросам организации питания, ходатайствовать о поощрении и привлечении к дисциплинарной ответственности работников по вопросам организации питания обучающихся.

## **ДОКУМЕНТАЦИЯ**

В школе должны быть следующие документы по вопросам организации питания (регламентирующие и учётные, подтверждающие расходы по питанию):

1) Положение об организации питания обучающихся.

2) Приказ директора о назначении ответственных за организацию питания лиц с возложением на них функций контроля.

3) Приказ директора, регламентирующий организацию питания.

4) График питания обучающихся.

6) Табель по учету питающихся.

7) Справки, акты, аналитические материалы по вопросам организации питания.

### **Список литературы:**

Кирпичев В.И. - физиологии и гигиена младшего школьника. М. Владос 2002.

Сапин М.Р. - анатомия и физиология человека. М, Академия 2009

Хрипкова А.Г. , Антропова М.В. - возрастная анатомия и школьная гигиена. М. Просвещение, 1990

<http://www.armsosh13.ru/content/polozhenie-ob-organizacii-goryachego-pitaniya>