

Информационная справка по итогам оценки организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях в 2019-2020 годах по Республике Саха (Якутия):

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. Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. 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. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

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, фастфудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей. 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. Рациональная организация питания, начиная с детского возраста, является проблемой большой государственной важности. Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по основным пищевым веществам обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Совершенствование организации школьного питания сегодня является одной из самых актуальных проблем в обеспечении сохранения здоровья детей. Поэтому школы, всегда уделяющие большое внимание вопросам жизни и здоровья обучающихся, сейчас очень серьезно занимаются вопросом организации правильного питания учащихся. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ.

Полноценное питание является необходимым условием обеспечения здоровья подрастающего поколения, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды, следовательно, целью охраны здоровья детей и подростков является совершенствование организации и качества их питания.

Главное - это соответствие питания возрастным физиологическим потребностям детей в пищевых веществах, что обеспечивается определенным набором продуктов с учетом их химического состава.

При формировании рациона питания детей и подростков и приготовлении пищи должны соблюдаться основные принципы организации рационального, сбалансированного, щадящего питания, предусматривающие:

- соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона возрастными физиологическими потребностями детей и подростков;
- обеспечение в рационе определенного соотношения (сбалансированности) основных пищевых веществ в граммах;
- восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов;
- максимальное разнообразие рациона (разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки);
- технологическая обработка продуктов, обеспечивающая вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности;
- соблюдение оптимального режима питания и правильного распределения суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня.