

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ

(Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)

## Введение

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровое питание - важный фактор нормального развития и здоровья детей

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7 - 11 лет, 11 - 14 лет, 14 - 18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей младшего и среднего школьного возраста даны в [Таблице 1](#). Одна из важнейших составляющих пищи - белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный прием пищи (примерно через каждые 4 - 5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует ее наилучшему усвоению. Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Таблица 1. Типовой режим питания школьников

Завтрак (дома)	7.30 - 8.00 (8.00 - 8.30)
Второй завтрак в школе	10.30 - 11.00 (11.00 - 11.30)
Обед (в школе или дома)	13.30 - 14.00 (14.00 - 14.30)
Полдник (в школе или дома)	16.00 - 16.30 (16.30 - 17.00)
Ужин (дома)	19.00 - 19.30 (19.30 - 20.00)

Завтрак и ужин (1-й и 5-й приемы пищи) должны составлять по 25% от суточной калорийности. Если ребенок занимается в первую смену, то в 11.30 - 12.00 ч., во время большой перемены, он должен получать полноценный второй завтрак (15% от суточной калорийности), а обед - дома в

15.30 - 16.00 ч. (35% от суточной калорийности). Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в 12.30 - 13.00 ч., а в 16.00 ч. - полдник в школе.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует предпубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками (Таблицы 2, 3). При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты) отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия, болезни органов пищеварения, желчного пузыря и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, эндокринной системы (тиреотоксикоз (гипотиреоз)), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

Таблица 2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах				
	7 - 10 лет	11 - 14 лет		14 - 18 лет	
		мальчики	девочки	юноши	девушки
Белки (г)	63	75	69	87	75
Жиры (г)	70	83	77	97	83
Углеводы (г)	305	363	334	421	363
Энергетическая ценность (ккал)	2100	2500	2300	2900	2500
Витамин С (мг)	60	70	60	90	70
Витамин В1 (мг)	1,1	1,3	1,3	1,5	1,3
Витамин В2 (мг)	1,2	1,5	1,5	1,8	1,5
Витамин В6 (мг)	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин (мг)	15	18	18	20	18
Витамин В12 (мкг)	2	3	3	3	3
Фолаты (мкг)	200	300 - 400	300 - 400	400	400
Пантотеновая кислота (мг)	3	3,5	3,5	5,0	4,0
Биотин (мкг)	20	25	25	50	50
Витамин А (мг рет. экв)	700	1000	800	1000	800
Витамин Е (мг ток. экв)	10	12	12	15	15
Витамин D (мкг)	10	10	10	10	10
Витамин К (мкг)	60	80	70	120	100
<b>Минеральные вещества</b>					
Кальций (мг)	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор (мг)	1100	1200	1200	1200	1200
Магний (мг)	250	300	300	400	400
Калий (мг)	900	1500	1500	2500	2500
Натрий (мг)	1000	1100	1100	1300	1300
Хлориды (мг)	1700	1900	1900	2300	2300
Железо (мг)	12	12	15	15	18

Цинк (мг)	10	12	12	12	12
Йод (мг)	0,12	0,13	0,15	0,15	0,15
Медь (мг)	0,7	0,8	0,8	1,1	1,1
Селен (мг)	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
Хром (мкг)	15	25	25	35	35
Фтор (мг)	3	4	4	4	4

Таблица 3. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся, воспитанников общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся, воспитанников			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7 - 10 лет	11 - 18 лет	7 - 10 лет	11 - 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	220*	220*	165	165
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200	200	200
Мясо 1 категории	65 (80)	71,5 (88)	59	65
Цыплята (куры) 1 категории	32 (41)	45 (58)	28	40
Рыба-филе	42	60	39,5	56
Колбасные изделия	10	15	9,8	14,7
Молоко (2,5% и 3,2% жирности)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (2,5% и 3,2% жирности)	150	180	150	180
Творог (не более 9% жирности)	40	50	40	50
Сыр	8	12	7,5	11,8
Сметана (не более 15% жирн.)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	0,6 шт.	0,6 шт.		
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте. Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки у юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15%). Большинство привычек к

старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет, каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, - увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей - увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях

При разработке региональных программ по совершенствованию организации школьного питания важно учитывать не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в образовательных учреждениях.

Рисунок 1. Общая схема разработки программы "Совершенствование школьного питания"

I этап

Предварительная диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье)

Выделение проблем ("болевых точек") и приоритетных направлений

II этап

Общий план программы

III этап

Реализация программы

IV этап

Оценка результативности и эффективности программы

В образовательном учреждении работа по формированию культуры здорового питания должна проводиться по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая может использоваться в начальной и в основной школе, является программа "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте, и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Организация питания обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении

Питание детей в школе регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. N 45 и действующих с 1 октября 2008 года по настоящее время.

Основные требования:

6.1. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

6.4. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

6.7. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

Примечание: к сожалению, это требование, как правило, не выполняется, и меню для учащихся начальной школы и старшеклассников одно и то же.

6.8. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

Примечание: это очень важный пункт правил, в соответствии с которым должен быть составлен режим питания в семье. При двухразовом питании в школе (2-ой завтрак и обед) дома у ребенка должен быть завтрак, полдник и ужин. При трехразовом питании - завтрак и ужин.

6.10. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

Примечание: родители имеют право ознакомиться с меню для того, чтобы понять насколько полноценно питание детей в образовательном учреждении.

6.12. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

Примечание: в последние годы появляются новые варианты организации питания, при которых в школе блюда только разогреваются. Важно, чтобы при этом пища была не только качественной, полезной, но и вкусной.

6.13. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 - 3 дня.

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся - пятиразовое питание: завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%. При организации

шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, - должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10 - 15%, 30 - 32% и 55 - 60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.

Примечание: при этом важно знать, что потребность детей в энергии, получаемой с пищей, меняется по мере роста и развития (см. [Таблицу 2](#)).

6.17. Ежедневно в рационах 2 - 6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

6.18. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

6.19. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

6.20. В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

6.2.1. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

Примечание: нередко у детей нет полдника, тогда стакан кефира или йогурта перед сном с булочкой, бубликом, сухариком и т.п. будет вполне уместен.

Очень важным является и следующее положение, т.к. нередко администрация общеобразовательных учреждений стремится всех "оздоровить" без учета индивидуальных особенностей обучающихся.

6.32. Реализация кислородных коктейлей осуществляется только по медицинским показаниям и при условии ежедневного контроля медицинским работником общеобразовательного учреждения.

Примечание: при невозможности выполнять приведенные выше условия администрации не стоит брать на себя ответственность за проведение оздоровительных мероприятий.

7.2. Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах продолжительностью не менее 20 минут в соответствии с режимом учебных занятий. В учреждениях интернатного типа питание обучающихся организуется в соответствии с режимом дня. За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

Примечание: 20 минут - минимально необходимое время для приема пищи, это следует учесть и при составлении расписания занятий, но нередко педагоги торопят детей, что не следует делать, особенно по отношению к медлительным детям.

Что касается бережного отношения к органам желудочно-кишечного тракта, то в первую очередь это касается веществ, способных химически раздражать желудочно-кишечный тракт, содержащихся в острой и кислой пище. Помимо химического состава потребляемой пищи немаловажную, а зачастую и решающую роль играет ее температура. Очень холодная и горячая пища также способна раздражать желудок. СанПиН регламентирует и температурный режим.

8.24. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки - не выше 14 градусов С.

Примечание: пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с ростом организма и жизнедеятельностью детей. Каждый обучающийся должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста,

развития, эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.

Согласно нормам СанПиН, каждый обучающийся, воспитанник общеобразовательных учреждений должен получать в школе 25 - 65% необходимых пищевых веществ. При этом необходимо учитывать, что белок лучше усваивается с овощами; важны жиры, т.к. они являются источником энергии, но пища не должна быть жирной, т.к. их избыток ведет к нарушению обмена веществ.

Существенную роль в развитии организма имеют минеральные соли. При правильно организованном питании школьника потребность в минеральных солях покрывается полностью, поэтому нет необходимости давать их в виде отдельных препаратов.

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как и белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивости организма. Недостаток витаминов вызывает раздражение, утомление, снижение работоспособности, аппетита и т.д. Именно поэтому важными являются требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности, изложенные в СанПиН.

9.2. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.

9.3. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

В эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах необходимо использовать в питании обогащенные пищевые продукты и продовольственное сырье промышленного выпуска.

9.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

9.6. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

Примечание: большое значение для детей школьного возраста имеет правильно установленный режим питания, который зависит от учебного процесса. Наиболее целесообразно установить следующий режим питания: 1-й прием пищи - в 7.30 - 8.00; 2-й - в 11.00 - 11.30; 3-й - в 14.00 - 14.30; 4-й - в 19.00. Завтрак и ужин (1-й и 4-й приемы пищи) должны составлять по 25% от суточной калорийности.

Дети, находящиеся в группе продленного дня, должны получать, кроме завтрака, обед (35% калорийности). По возможности школьные завтраки должны быть горячими. Если это невозможно осуществить, то можно рекомендовать молочно-фруктовый завтрак (молоко - 200 мл, булочка - 80 г, сладкий творожный сырок или плавленый сыр - 50 г, фрукты свежие - 100 г). Для каждой возрастной группы школьников существуют определенные объемы пищи, которые позволяют обеспечить чувство насыщения.

Обеды в школах должны быть правильно составленными и разнообразными на протяжении недели. Поэтому меню обычно составляют на 10 - 14 дней. Приводимое ниже примерное 12-дневное меню поможет руководителям образовательных учреждений ориентироваться в важном, но столь сложном деле, т.к. в СанПиН прямо сказано, что:

6.24. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

Примечание: в Приложении дано "Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7 - 10 и 11 - 18 лет в государственных образовательных учреждениях".

О значении воды, являющейся важнейшей составной частью организма человека, составляющей до 70% массы тела и обеспечивающей протекание важнейших процессов жизнедеятельности, было сказано выше.

СанПиНы регламентируют организацию питьевого режима:

10.1. В образовательном учреждении должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

10.2. Питьевой режим в образовательном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

10.3. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

10.7. При отсутствии централизованного водоснабжения в населенном пункте организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в емкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.

10.8. Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения, должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

Примечание: важность здорового и полноценного питания для нормального роста и развития стала очевидной. Каждый обучающийся, воспитанник должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.

Реализация модульных образовательных программ формирования культуры здорового питания

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373), п. 19.7 предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги, психологи и социальные работники, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, должны знать основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

Примером модульной образовательной программы формирования культуры здорового питания может служить образовательная программа "Разговор о правильном питании", реализуемая более чем в 30 регионах России. Программа - важный компонент формирования культуры здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение.



Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Программа "Разговор о правильном питании" содержит 3 части (модуля):

1 часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 6 - 8 лет, т.е. учеников 1 или 2 классов;

2 часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9 - 11 лет - учеников 3 или 4 классов.

3 часть "Формула правильного питания" предназначена для подростков 12 - 14 лет - учеников 5 или 6 классов.

Содержание всех частей Учебно-методического комплекта отвечает следующим принципам:

возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего, среднего и старшего возраста;

научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего, среднего и старшего возраста;

необходимость и достаточность предоставляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, касающийся здорового питания, которым они реально могут воспользоваться в жизни и который имеет для них практическую значимость;

модульность структуры - учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;

вовлеченность в реализацию тем программы родителей обучающихся;

культурологическая сообразность - в содержании УМК учитываются исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Материал 1 части программы - рабочей тетради "Разговор о правильном питании" (для детей 6 - 8 лет) включает темы:

1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Как правильно есть.
4. Удивительные превращения пирожка.
5. Как сделать кашу вкусной.
6. Плох обед, если хлеба нет.
7. Время есть булочки.
8. Пора ужинать.
9. Где найти витамины весной.
10. На вкус и цвет товарищей нет.
11. Как утолить жажду.
12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
13. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.
14. Всякому овощу свое время.
15. Праздник урожая.

Содержание всех тем представлено небольшим по объему текстом с красочными иллюстрациями и многочисленными практическими заданиями, выполняя которые ребенок самостоятельно закрепляет материал. Практика показала, что заполнение дневника способствует не только закреплению навыков гигиены, но и развитию самооценки, что не менее важно.

Большой интерес вызывает у детей чтение по ролям, разыгрывание сенок, соответствующих представленному сюжету; отгадывание кроссвордов; раскрашивание, рисование, отгадывание загадок, использование наклеек при выполнении заданий, а также для оценивания своих поступков.

При реализации 1 части программы педагогу следует учитывать следующее:

содержание программы (наличие сквозной сюжетной линии) делает нецелесообразным искусственно растягивать сроки ее реализации. Как показывает опыт работы, оптимальными

являются еженедельные занятия, что составляет 1,5 - 2 месяца общей продолжительности занятий;

не следует усложнять содержание тем, представленных в рабочей тетради, за счет информационных материалов, приведенных в методическом пособии для педагогов. Нецелесообразно знакомство ребенка с информацией, носящий частный, детализированный характер (например, содержание конкретных витаминов и микроэлементов в продуктах питания);

при организации занятий у каждого ребенка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими обучающимися.

Представленный материал может использоваться:

в рамках факультативной работы;

как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего - "Окружающий мир". Часть материала может использоваться и на уроках "Обслуживающего труда", "Чтения", "Математики";

в рамках внеклассной работы при проведении классных часов;

при комбинировании - часть тем включается во внеклассную работу, а часть - рассматривается в ходе уроков.

Реализация программы может также осуществляться за счет регионального компонента учебного плана - курсов, направленных на формирование у детей и подростков здорового образа жизни. Занятия может проводить как классный руководитель, так и школьный психолог или социальный работник. Материал может быть использован руководителями творческих школьных объединений, организаторами внеклассной работы, а также в рамках лагеря с дневным пребыванием детей. Выбор конкретного варианта остается за педагогом. Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что обеспечивает наиболее активное включение детей в процесс обучения, стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в тетрадях, ориентированы на творческую работу ребенка - самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);

чтение по ролям (все темы);

рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);

выполнение самостоятельных заданий (все темы);

игры по правилам - конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);

мини-проекты (темы 2, 7, 11, 12, 13);

совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Вторая часть УМК "Две недели в лагере здоровья" (для учащихся 3 - 4 классов) содержит темы:

1. Давайте познакомимся.
2. Из чего состоит наша пища.
3. Что нужно есть в разное время года.
4. Как правильно питаться, если занимается спортом.
5. Где и как готовят пищу.
6. Как правильно накрыть стол.
7. Молоко и молочные продукты.
8. Блюда из зерна.
9. Какую пищу можно найти в лесу.
10. Что и как можно приготовить из рыбы.
11. Дары моря.
12. "Кулинарное путешествие" по России.
13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
14. Как правильно вести себя за столом.

Материал 3 части программы - рабочей тетради "Формула правильного питания" также может использоваться:

в рамках факультативной работы;

как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего - "Биологии", а также на уроках "Технологии", "Литературы", "Математики";

в рамках внеклассной работы при проведении классных часов;  
при комбинировании - часть тем включается во внеклассную работу, а часть рассматривается в ходе уроков.

Учебно-методический комплект "Формула правильного питания" состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога. Он предназначен для реализации следующих задач:

1. Развитие представлений подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье.

2. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

3. Развитие навыков рационального питания как составной части здорового образа жизни.

4. Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

5. Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа. Пробуждение у подростков интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

6. Расширение творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

7. Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков в период полового созревания.

В рабочей тетради "Формула правильного питания" представлены темы:

1. Здоровье - это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Где и как мы едим.
6. Ты - покупатель.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Кухни разных народов.
9. Кулинарное путешествие.
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие.

Планирование реализации образовательных программ, выбор форм и методов могут быть различными. Однако эта работа не может быть бессистемной и фрагментарной. Акции, дни здоровья, праздники урожая и т.п. не могут заменить планомерную и системную работу, в которой задачи и методы должны меняться в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их информированности и сформированности ценностных ориентиров.

Методика мониторинга организации питания обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов воспитательной работы по формированию культуры здоровья.

Несмотря на то, что основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний желудочно-кишечного тракта и т.д. (к сожалению, именно эти параметры довольно часто используют как практические работники, так и научные эксперты для демонстрации результатов деятельности). Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

Целенаправленная, научно и методически обоснованная работа по формированию основ культуры питания, безусловно, оказывает влияние на ситуацию, связанную с состоянием здоровья школьников, однако не может определять ее целиком.

Исходя из этого, в качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагается рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы (так, к примеру, несмотря на самые эффективные педагогические технологии, вряд ли будет сформирован гигиенический навык, связанный с мытьем рук перед едой, если в школьной столовой отсутствуют для этого условия).

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

а) диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;

б) коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой воспитательной модели (программы), связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;

в) прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Как уже было сказано выше, общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам - системность педагогического воздействия, комплексность педагогического воздействия, возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни), участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);

целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);

объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Организация оценки должна базироваться на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки, отсутствующей у основных участников воспитательной работы по формированию основ культуры питания. К ним могут быть отнесены опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В настоящее время внешняя экспертная оценка должна стать одним из обязательных компонентов общей оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

В качестве примера оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование, которое было использовано в работе школьной

образовательной программы "Разговор о правильном питании". В анкетировании принимали пары (ребенок-родитель). Было проведено две исследовательских сессии - дети и родители были опрошены до начала участия в программе, а затем - после изучения первой части программы (спустя 9 месяцев). Возраст школьников - 7 - 8 лет.

Для детей и родителей были подготовлены анкеты. Анкета для детей включала следующие блоки вопросов:

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;
- представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей включала следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом

- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний

- Ест небольшими кусочками, не торопясь

- Использует салфетку во время еды

- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть

- Читает книгу во время еды

- Смотрит телевизор во время еды

- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
<b>ПРОДУКТЫ</b>				
1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др)				
2 Супы (любые)				
3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и тд)				
4 Творог/творожки, блюда из творога				
5 Свежие фрукты				
6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7 Хлеб, булка				
8 Мясные блюда				
9 Рыбные блюда				
10 Яйца и блюда из яиц				
11 Колбаса/сосиски				
12 Чипсы				
13 Сухарики в пакетиках				
14 Чизбургеры/бутерброды				
15 Леденцы				
16 Шоколад, конфеты				
17 Пирожные/торты				
<b>НАПИТКИ</b>				
18 Молоко				
19 Какао				
20 Сок/морс				
21 Компот/кисель				
22 Сладкая газированная вода (пепси кола и тп)				
23 Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед

- Полдник

- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда

- Да, почти всегда питается в одно и то же время
  - Нет, ребенок питается в разное время
8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?
- Это нужно
  - Это скорее нужно
  - Это скорее не нужно, чем нужно
  - Это не нужно
9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?
- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
  - Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
  - Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
  - Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты .....

Орехи .....

Бутерброды .....

Чипсы .....

Шоколад/конфеты .....

Булочки/пирожки .....

Печенье/сушки/пряники/вафли .....

Другие сладости .....

Другое .....

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать .....

Поиграть в подвижные игры .....

Поиграть в спокойные игры .....

Почитать .....

Порисовать .....

Позаниматься спортом .....

Потанцевать .....

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода .....

Молоко .....

Кефир .....

Какао .....

Сок .....

Кисель .....

Сладкая газированная вода .....

Морс .....

Минеральная вода .....





