

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Писарева Е.В.

Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова
(г. Барнаул)

Здоровье детей и молодежи – важнейший вопрос будущего нации. Питание в детском и подростковом возрасте способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде и оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни.

Особое значение в общей структуре питания детей и подростков приобрело формирование правильного отношения к построению ежедневного рациона питания, как в школе, так и дома. В этом случае следует обратить внимание комплекс вопросов. Следует рассмотреть необходимость обязательного школьного питания с учетом того, что процесс обучения носит все более интенсивный характер. Кроме того обязательно соблюдение правильного рациона питания и во вне учебное время.

Рациональное питание является гарантом успешного физического, психического и умственного развития современных школьников. Однако сегодняшняя ситуация в области школьного питания в России далека от благополучия. При этом можно выделить две группы причин.

Причины, обусловленные социально-экономическим фактором, – недостаточный уровень организации снабжения школ продуктами питания, невысокая, в ряде случаев, квалификация работников школьного общепита, недостаточная оснащенность пищеблоков современным оборудованием, дефицит посадочных мест и т. д.

Ко второй группе причин относятся: нерациональные, а иногда и просто неправильно составленные меню, ведущие к снижению пищевой ценности рационов; разнообразные нарушения режимов питания; недостаточный охват горячим питанием детей, начиная с пятых классов и старше; не отвечающая принципам здорового питания буфетная продукция; невысокие энергетические свойства блюд.

Возможные пути выхода из сложившегося положения:

Для решения проблемы школьного питания, для того чтобы оно было рациональным и здоровым, требуется объединение усилий самых разных ветвей нашего общества: в первую очередь, необходимо решить проблему финансирования, а это находится в ведении федеральных и местных органов власти, от которых зависят ассигнования на питание, зарплата персонала, оснащение пищеблоков. Другим важным звеном являются предприятия торговли и общественного питания, а также система снабжения и транспортировки, от которых зависит качество продуктов. И большую роль в этом вопросе играют органы образования, на которых лежит ответственность за организацию горячего питания.

В декабре 2007 г. Управлением по образованию и делам молодежи при участии Управления Роспотребнадзора была разработана и утверждена Губернатором Алтайского края новая ведомственная целевая программа «Модернизация технологического оборудования школьных столовых в Алтайском крае на 2008–2010 годы» и Федеральный экспериментальный проект по г. Барнаулу [1].

Основная цель и задачи данной Программы – приведение технологического оборудования школьных столовых Алтайского края в соответствие с современными требованиями, внедрение новых технологий производства продукции питания и методов обслуживания школьников, улучшение качества питания школьников по микробиологическим показателям, обеспечение его безопасности и сбалансированности, расширение ассортимента школьного питания, предоставление горячего питания 100 % учащихся.

Наряду с ремонтными работами ведется профилактическая и разъяснительная работа со всеми участниками образовательного процесса.

В 2008 году состоялся краевой семинар с участием профессора Института гигиены и возрастной физиологии РАН Т. А. Филипповой по теме реализация программы «Разговор о правильном питании».

В рамках Всемирного дня защиты прав потребителей проведена краевая научно-практическая конференция по теме «Качество и безопасность продуктов детского питания», в которой приняли участие специалисты Роспотребнадзора, комитетов по образованию, руководители учреждений образования, участники экспериментального проекта.

Комитетом по образования города Барнаула, кафедрой гигиены и основ экологии АГМУ, компанией «Ледь» при информационной поддержке журнала «Здоровье Алтайской семьи» и информационного агентства «Амител» осуществлен проект «Здоровая школа». Проведены семинар для педагогов и школьных медиков, конкурс школ города на лучшую программу по профилактике детских заболеваний.

Проведен краевой семинар организаторов школьного питания. Подведены итоги конкурса на лучшую реализацию программы «Разговор о правильном питании». Награждены лучшие школы города по организации питания по итогам учебного года.

Подготовлены материалы о реализации проекта для радиопередачи «Перекресток» на краевом радио, ряд репортажей, проблемные статьи в газетах «Вечерний Барнаул», «Алтайская правда».

Информация также размещена на официальных сайтах управления Алтайского края по образованию и делам молодежи, комитета по образованию администрации г. Барнаула.

В летний период на базе городских и загородных оздоровительных лагерей проходит акция «Летний лагерь – территория здоровья».

Для профессиональной подготовки персонала столовых для работы на новом технологическом оборудовании технологами Комбината Школьного Питания разработаны методические рекомендации, подготовлены информационные статьи о поставляемом оборудовании. На базе комбината специалистами, членами рабочей группы по реализации экспериментального проекта, регулярно проводятся практические занятия с персоналом школьных пищеблоков.

Также в рамках Проекта в Алтайском крае разработаны и реализуются меры, направленные на пропаганду здорового питания школьников, включая организацию работы с родителями и персоналом столовых; утверждены 24 дневные меню и рационы питания для учащихся с учетом их вкусовых предпочтений. Специалистами Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю ут-

верждены меню завтраков, обедов, комплексных обедов для детей занимающихся дополнительно в группах продленного дня, ассортимент буфетной продукции. В рационы питания введены фруктовые и овощные салаты, фрукты, овощи, творожные со сгущенным молоком и сухофруктами запеканки, разнообразная выпечка, блюда из рыбы, мяса, птицы, различные супы, кисломолочная продукция, а также различные витаминизированные и обогащенные микро- и макронутриентами блюда и напитки.

Решение проблем организации школьного питания возможно в условиях реальной индустриализации школьного питания, полного перевода школьных столовых на комплексное снабжение полуфабрикатами высокой степени готовности, внедрения в практику принципиально новых технологий приготовления сбалансированных, физиологически обоснованных рационов при специальной государственной поддержке и концентрации ресурсов.

СанПиН 2.4.5.2409-08 предусматривает рацион питания обучающихся при формировании набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени [2].

Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (от 7 до 11 и от 12 до 18 лет).

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

Интервалы между приемами пищи не должны превышать от трех с половиной до четырех часов.

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

Обязательным для всех учреждений питания является соблюдение санитарных правил и нормативов, для чего в образовательном учреждении рекомендуется организовывать работу (лекции, семинары, деловые игры, викторины, дни здоровья) по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний.

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Таким образом, ситуация, сложившаяся на сегодняшний день в школьном питании в г. Барнауле и Алтайском крае находится под контролем краевой администрации. Комплекс мер по развитию навыков рационального питания школьников должен способствовать формированию здорового поколения молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ведомственная целевая программа «Модернизация технологического оборудования

школьных столовых в Алтайском крае на 2008–2010 годы» и Федеральный экспериментальный проект по г. Барнаулу

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования” (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. N 45).