**Информация об организации питания**

 **в МАОУ «СОШ №1 р.п. Красные Баки»**

**Горячее питание школьников как фактор профилактики заболеваемости детей**

Широко известно, какое значение имеет правильное питание для школьников. Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из двух основных элементов: фруктов - источника витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки, - зерновых и молочных продуктов. Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Лучшее средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок и т.д. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов или большой нагрузки сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей огромное значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

Вместе с основными компонентами пищи в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах. У школьников из-за большой умственной нагрузки и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным авитаминозам, при которых нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Также школьнику нужно ежедневно потреблять до 1,5-2,0 л воды.

**2. Характеристика столовой**

В МАОУ «СОШ №1 р.п. Красные Баки» имеется столовая для приготовления горячих блюд.

Столовая находится в здании школы на первом этаже.

Питание детей осуществляется по 2 комплексам:

-завтраки для начальной школы,

- завтраки для учащихся 5-11 классы.

Оплата питания производится по безналичному расчёту. Столовая работает по единому, рациональному, 10-ти дневному меню.

Ответственные за организацию питания: Зайцева Елена Ивановна, Маселюк Надежда Владимировна

Ответственные за школьное питание назначаются приказом директора школы на текущий учебный год.

 Повара школьной столовой - Маланова Людмила Васильевна, Грузина Лариса Дмитриевна

 **3. Правила рационального питания**

- не переедать, разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;

- ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий;

- не есть горячей и острой пищи;

- питаться не реже 4-5 раз в день малыми порциями;

- стараться принимать пищу в одно и тоже время.

**4.** **Режим питания:**

**1 класс** – 9.20-9.40- в первом полугодии,

 9.40-10.00- во втором полугодии

**2, 3а, 3б классы** - 9.40-10.00

**4-11классы** – 10.45- 11.05

**5. Контроль за работой пищеблока**

В целях усиления контроля за работой пищеблока по приказу директора школы создана бракеражная комиссия, а также систематически проводится проверка пищеблока комиссией, в состав которой входит администрация школы, ответственный за организацию горячего питания, медицинский работник, члены родительского комитета. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией образовательного учреждения.

 Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц. Заседания комиссии оформляются протоколом и доводятся до сведения администрации учреждения.