

Рациональное питание - один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания учащихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в лицее. Рабочий день нашего лицеиста начинается в 6-7 утра. Заканчивается в 15-16 часов. Его школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене - и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи.

В рамках мониторинга по совершенствованию системы организации горячего питания мы провели исследование запросов родителей, учащихся, учителей лицея. Инструментом такого исследования послужили специально разработанные анкеты, которые содержали целый ряд вопросов, касающихся структуры и организации полноценного питания. Оказалось, что многие родители дома сталкиваются с проблемами в организации питания детей, т. к. дети зачастую предпочитают употреблять продукты, использование которых необходимо ограничивать.

К сожалению, в нашей стране выросло целое поколение, отдающее предпочтение газированным напиткам, чипсам, кириешкам, а не натуральной, здоровой пище. Обилие красивой рекламы, добавки усилителей вкуса, цвета, аромата в эти продукты делают их чрезвычайно привлекательными для детей и подростков. Но ведь это приводит к развитию различных патологий, аллергических заболеваний.

Чрезвычайно актуальным является для нас решение вопроса формирования культуры питания ребенка, чтобы он с детства был пропитан пониманием, что здоровье - это основа интересной, продуктивной жизни, а основа здоровья - это правильное питание. И, конечно, необходимо формировать у детей правильные ориентиры на выбор продуктов питания, на организацию процесса питания в целом.



Наша столовая входит в систему [Комбината школьного питания «Дружба»](#). Питание детей организовано по цикличному меню в строгом соответствии с ГОСТами и с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, в результате чего рационы сбалансированы по основным пищевым ингредиентам.

В лицее введено несколько схем питания: завтраки, комплексные обеды, шведский стол, открытая раздача.

На систему питания детей по типу 'шведского стола' переведены по желанию учащиеся с 6 по 11 классы. На выбор ученикам предлагаются салаты 10 наименований, первые блюда, вторые блюда 3-4 наименования, гарниры 5 наименований, напитки 2-3 наименования, выпечка 3-4 наименования.

При построении рационов питания в столовой учитывается также состояние здоровья школьников, и используются для этих целей специальное так называемое щадящее питание. При этом особое внимание обращается на индивидуальную переносимость ребенком тех или иных продуктов.

Сегодня работать по старинке уже невозможно, время диктует другие потребности и дает другие возможности. Необходимо переходить на принципы работы, адекватные сегодняшнему времени с использованием механизма партнерства.

Работа по совершенствованию организации горячего питания заставляет заниматься активным поиском средств улучшения материальной базы школьной столовой. В школьную столовую за счёт спонсорского финансирования, за счет выигранного гранта были приобретены: современная мармитная линия, овощерезка, мебель для обеденного зала и оформлен сам обеденный зал.

Столовая хорошо укомплектована холодильным и технологическим оборудованием, введена очистительная система воды.