

Условия питания и охраны здоровья обучающихся



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

Пакет документов должен содержать:

1. Для обучающихся из малообеспеченных семей, а также из многодетных семей, детей одиноких родителей:
 - заявление на имя директора общеобразовательного учреждения от одного из родителей учащегося общеобразовательного учреждения о предоставлении льготного питания; - копию документа, удостоверяющего личность родителя;
 - копию свидетельства о рождении ребенка;
 - копию паспорта ребенка (для детей старше 14 лет);
 - справки о доходах всех членов семьи учащегося общеобразовательного учреждения за квартал, предшествующий периоду предоставления документов;
 - справку КГБУ «Центр занятости населения города Норильска» о признании в установленном порядке безработным и назначении социальных выплат (в случае, если один или оба родителя не работают);
 - решение об установлении опеки (попечительства) над ребенком (в случае установления опеки (попечительства) над ребенком). Решение об установлении опеки (попечительства) над ребенком предоставляется в целях подтверждения статуса многодетной семьи;
 - документ, содержащий сведения о всех зарегистрированных лицах по месту жительства или по месту пребывания учащегося.
2. Для детей одиноких родителей дополнительно к документам, указанным в пункте 1 -- копию свидетельства о смерти или решения суда (в случае, если один из родителей умер, признан умершим или безвестно отсутствующим). Копии документов, указанных в настоящем пункте, предоставляются ответственному лицу общеобразовательного учреждения вместе с подлинниками, которые он направляет в Комиссию.
3. Для детей из семей, находящихся в социально опасном положении, документом, подтверждающим, что несовершеннолетний и его семья относятся к категории "находящихся в социально опасном положении", является постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав посёлка Снежногорск, "О выявлении и постановке на учет, проведении индивидуально-профилактической работы с несовершеннолетним и его семьей, находящимися в социально опасном положении" в отношении данной семьи.

4. Для детей из числа обучающихся с ОВЗ, документом подтверждающим, что обучающийся имеет недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, является заключение ПМПК об установлении статуса ребенка с ограниченными возможностями.

Стоимость питания:

Горячий завтрак 1 – 4 классы- 121 руб. 87 коп. **Оплачивают родители–** 83 руб.13 коп.

Горячий завтрак 5 – 11 классы- 136 руб. 53 коп. **Оплачивают родители-**117 руб.11 коп.

Обед ГПД 1 – 4 классы– 148 руб. 44 коп. **Оплачивают родители –** 148 руб. 44 коп.

Обед 5 - 11 классы- 173 руб. 97 коп. **Оплачивают родители–** 173 руб. 97 коп.

Полдник 1 – 11 классы–50руб. 83 коп. **Оплачивают родители–** 50руб. 83 коп.

Вы можете оформить бесплатное питание, если доход на каждого члена семьи не превышает прожиточный минимум. Льготное питание оформляется на весь текущий учебный год. Для оформления бесплатного питания вы можете обращаться к Яковлевой Елене Вальтеровне – заместителю директора по воспитательной работе.

Читать далее:

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов. Назовем их еще раз:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
- Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- Оптимальный режим питания.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей.
- Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте.

- **В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:**

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни. Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200

Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Масло растительное	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Сахар	60	65	80	65
Фрукты сухие	15	20	25	20
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Овощи разные	275	300	350	320
Картофель	200	250	300	250
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Молоко, кисломолочные продукты	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее

продолжительного отдыха.

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую смену.

Первая смена

8.00 - 8.30 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома

При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:

- Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.
- Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.
- Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).
- Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

Завтрак дома

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо?

Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Горячий обед

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

Диета

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи. Иногда эти неприятности кажутся взрослым незначительными, но для самого подростка они очень болезненны. Важно не оставить ребенка наедине с этими проблемами, тем более что многие из них корректируются при помощи правильно подобранной диеты. При этом ни в коем случае нельзя формировать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога. Потому что в любом случае ребенок должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма. Все перечисленные проблемы, как правило, носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений. Однако если нарушения имеют более серьезный характер, то вопросы лечения должны решаться специалистами.