

Условия питания

Организация питания осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями (например, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20). Питание должно быть рациональным, сбалансированным и способствовать укреплению здоровья.

Режим питания зависит от режима пребывания детей в учреждении:

- для проживающих круглосуточно обычно предусмотрено 5-разовое питание;
- для детей в режиме продлённого дня — 3-разовое;

Питание организуется на основе:

- разрабатываемого рациона и перспективного 10-дневного меню;
- меню-раскладок с количественными данными о рецептуре блюд.

Контроль качества питания осуществляют врач учреждения и диетсестра. Перед раздачей пищи медицинский работник проводит пробу блюд, фиксирует оценку и разрешение на выдачу в бракеражном журнале. В учреждении должны вестись журналы бракеража пищевых продуктов, витаминизации блюд, учёта температурного режима холодильного оборудования и другие.

Питание персонала организуется в отдельном обеденном зале.

Охрана здоровья

Медицинский блок включает медицинский кабинет, процедурный кабинет и изолятор.

Медицинское обслуживание осуществляется в соответствии с законодательством РФ на протяжении всего времени пребывания детей в учреждении. Проводятся:

- регулярные осмотры и наблюдения врачами (педиатром, физиотерапевтом, психиатром);
- ежегодная диспансеризация с назначением лечения;

- профилактические мероприятия (витаминоизация, галотерапия, профилактика нарушений осанки и зрения и др.).

Профилактика заболеваний включает:

- анализ заболеваемости и выявление причин;
- привлечение медицинских работников к просвещению педагогов и родителей.

Физкультурно-оздоровительная работа включает:

- уроки физкультуры, адаптивную физкультуру, ЛФК;
- динамические паузы после 4-го урока;
- физкультминутки на уроках и внеклассных мероприятиях;
- работу спортивных секций;
- спортивно-оздоровительные мероприятия («Дни здоровья», соревнования и т. п.).

Для физической активности в учреждении оборудуются:

- спортивный зал;
- прогулочные площадки с возможностями для активной двигательной деятельности.

Гигиенические требования:

- равномерная и достаточная освещённость помещений;
- регулярная влажная уборка;
- поддержание нормального температурного режима и проветривание классных комнат;
- использование школьной мебели в соответствии с возрастными данными детей;
- соблюдение личной гигиены обучающимися.

Психологический комфорт обеспечивается за счёт соблюдения режима дня, минимизации шумовых раздражителей, работы знакомых детям педагогов, которые предъявляют к ним единые требования.

Профилактика вредных привычек организуется в соответствии с законодательством.

Дополнительные меры

В учреждении может быть создана **комиссия по контролю за организацией и качеством питания**, в которую входят представители администрации, педагогов, родителей.

Все работники пищеблока обязаны проходить медицинский осмотр, соблюдать санитарный режим и технологию приготовления блюд.

Таким образом, система питания и охраны здоровья в школе-интернате для детей с ЗПР направлена на создание условий, которые учитывают особенности развития детей, способствуют их коррекции и укреплению общего состояния.

Пропаганда здорового питания

Пирамида питания



Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения - залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.

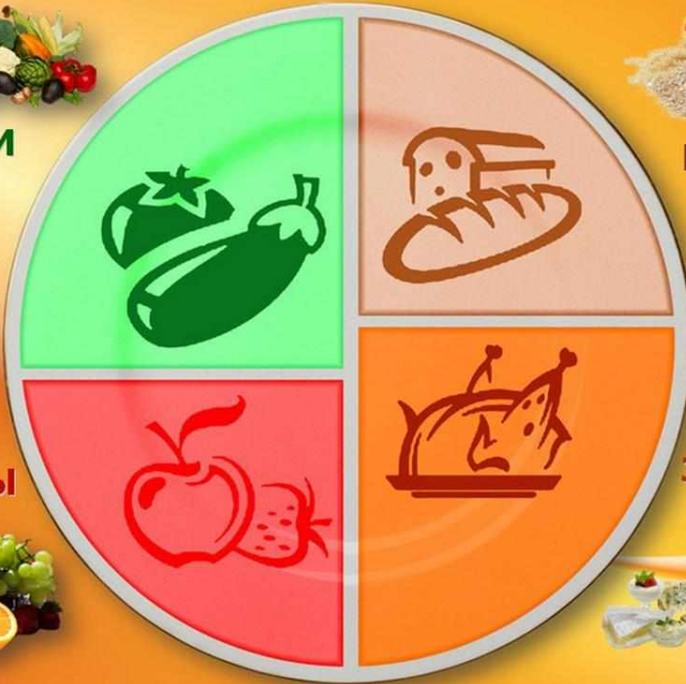


Правильное питание - определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОВОЩИ



**ЦЕЛЬНЫЕ
ЗЕРНА**

ФРУКТЫ



**ЗДОРОВЫЕ
БЕЛКИ**



Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка - мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон.



Здоровая еда – это наш образ жизни!



В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек.



Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А если уж очень хочется сладкого, лучше съесть ложку меда, чем конфету.

Благодарю за внимание !

***Наше здоровье – в
наших руках!!!***

