Человеку нужно есть,



Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Школа и общество - сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным - ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня - помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

* оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
* соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
* правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания

• соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски

* соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
* отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами: наследственностью, внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние

здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В своей книге "Путь к Виганскому причалу" Джордж Оруэлл писал: "Полагаю, можно доказать, что перемены в питании долее важны, чем религиозные или семейные изменения". В самом деле, похоже, что значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

* здоровье человека - важнейший приоритет государства
* пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
* питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
* рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
* питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не Для того, Чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы; и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено - это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!», которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 - ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами,-утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»
* Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания»

(№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

* СанПин 2:3:2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности

л продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и

нормы»

• СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа Школы здорового питания «Приятного аппетита!»

обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников ГУП РМ «Развитие села», врачей - консультантов ДГ1 № 2.

Цель программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!» Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задача программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»

Формирование здоровой личности, обеспечение благотворных условий для учебы.