

ПРОТОКОЛ

заседания бракеражной комиссии

КГУ «Основная средняя школа №14 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

от 12.09.2022 года № 1

Присутствовало: 7 человек

Председатель комиссии: директор школы *Аленов Е.К.*

Заместитель председателя: зам. по ВР *Касаева М.Д.*

Члены комиссии:

Председатель профсоюзного комитета: *Искужинова Г.И.*

Председатель родительского комитета: *Турченко А.В.*

Социальный педагог: *Крамаренко Е.В.*

Медицинский работник школы: *Кубекова Т.К.*

Приглашенные – 0.

ПОВЕСТКА ДНЯ

1. Определение контингента обучающихся, имеющих право на бесплатное питание.
2. Формирование списков обучающихся, имеющих право на бесплатное питание.

ХОД ЗАСЕДАНИЯ:

По первому вопросу выступила зам.директора по ВР Касаева М.Д., пояснив, что основными задачами КГУ «Основная средняя школа №14 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области по организации питания учащихся являются:

- обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся из социально незащищенных семей;
- развитие новых прогрессивных форм обслуживания и повышение культуры питания;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания. В начале учебного года издается приказ об организации питания учащихся, которым утверждается списочный состав обучающихся, имеющих право на получение бесплатного питания.

По второму вопросу выступила социальный педагог Крамаренко Е.В., пояснив, что родители могут подавать документы на бесплатное горячее питание в течение всего учебного года. Бесплатное питание получают дети из многодетных семей, социально незащищенные семьи, относящиеся к категории:

- дети из многодетных семей;
- дети из малообеспеченных семей;
- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей (законных представителей);
- дети, находящиеся под опекой (попечительством), дети в приемных семьях;
- дети, получающие пенсию по потере кормильца;
- одинокие матери.

Для решения вопросов своевременного и качественного питания учащихся в школе создана комиссия по контролю за организацией и качеством питания учащихся – бракеражная комиссия. В состав комиссии входят представители: администрации школы, родительской общественности, педагогического коллектива, медицинский работник.

Решение:

- На основании предоставленных справок, сформировать список учащихся, имеющих право на бесплатное питание.
- Продолжить работу с родительской общественностью, для подачи документов, нуждающихся в бесплатном горячем питании.

Председатель комиссии:



Аленов Е.К.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы жизнь вашего сына или дочери была активной, а учеба шла без проблем, ребенку нужно правильно и качественно питаться. От того, что ест человек, зависят его память и скорость мышления. Поэтому правильное питание школьника - это залог отличной успеваемости.

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- Еда должна обеспечивать детей необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов.
- Еду необходимо балансировать. В ней должны присутствовать жиры, белки и углеводы.
- Рацион нужно разнообразить, чтобы ученик получал все витамины, минералы и микроэлементы.
- Нужно помнить, что фрукты-овощи надо мыть, мясо перед обработкой тоже. Также необходимо соблюдать срок годности и санитарные требования.
- Нужно иметь в виду индивидуальные особенности ребенка. У кого-то, может быть, непереносимость лактозы или аллергия на разные продукты.
- В течение всего дня организм ребенка должен пополняться калориями, чтобы компенсировать затраты энергии.
- Бобовые нужно есть 1-2 раза в неделю.
- Необходимо соблюдать режим питания.

ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

Правильный режим питания школьника это один из способов улучшить здоровье сына или дочери. Ниже приведены таблицы, в которых сказано, сколько и каких продуктов должен потреблять ребенок-школьник в день.

Возраст, лет	Белки (г/кг)	Жиры (г/кг)	Углеводы	Энергетическая потребность (ккал)
7-10	2,3	1,7	330	2550
11-15	2,0	1,7	375	2900
16 и старше	1,9	1,0	475	3100

СПИСОК ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ:

В правильный рацион питания школьника входит список основных продуктов.

1. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.
2. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.
3. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.
4. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.
5. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.
6. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.
7. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.

ОПТИМАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ПРИЕМОМ ПИЩИ

На распорядок приема еды малыша, который ходит в учебное заведение, влияет смена обучения. Если школьник учится в первую смену, то расписание приема пищи будет следующим:

- Завтрак в 7-8 часов.

- Второй завтрак в 10-11 часов.
- Обед в 13-14 часов.
- Ужин в 19 часов.

Если школьник учится во вторую первую смену, то расписание приема пищи будет следующим:

- Завтрак в 8-9 часов.
- Обед в 12-13 часов.
- Полдник в 16-17 часов.
- Ужин в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать школьник должен максимум за два часа до сна.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

Нужно помнить об опасных продуктах для здоровья. Что нужно ограничить в рационе?

Употребляя сладкую газировку, сахар и белый хлеб ребенок может прибавить в весе. От продуктов, в составе которых содержатся консерванты и красители у детей начинается аллергия. В несезонных овощах и фруктах уже нет витаминов, а потому и пользы. В маргарине, кетчупе и соусах промышленного производства также нет полезных веществ. Опасно для ребенка чрезмерное употребление кофеина и острых блюд. Богаты вредными канцерогенами фастфуды, жвачки, блюда, приготовленные во фритюре.

Школьник с большей вероятностью начнет питаться правильно, если вся семья делает то же самое. Даже будучи подростком, дети продолжают смотреть на родителей как на пример. Необходимо рассказывать школьнику о том, как важно питаться правильно для того, чтобы быть здоровым.

Вред фастфуда для здоровья

Фастфуд стремительно завоевал популярность среди разных возрастных групп. Некоторые люди кушают фастфуд, даже не подозревая, какую опасность он таит в себе. Родители покупают гамбургеры и картошку фри маленьким детям, после чего сталкиваются с рядом проблем, главная из которых – ожирение.

В чем заключается вредность фастфуда? Действительно ли лучше отказаться от любых блюд быстрого приготовления?

Фастфуд — вредная еда

Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями. Покупают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций, приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется кушать ещё и ещё. Фастфуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее, фастфуд вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма.

В состав фастфуда входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть из которых, негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фастфуд несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема такой пищи не произойдет. Но если его кушать каждый день, то возможно через некоторое время может произойти сбой в работе организма.

При приготовлении фастфуда практически всегда применяется масло. После термической обработки, оно выделяет большое количество канцерогенных элементов, и это уже отвечает на вопрос, чем вреден фастфуд. *Перенасыщенные жирами продукты имеют высокую калорийность и приводят к ряду заболеваний.*

Фастфуд: польза или вред?

Фастфуд не имеет никакой пользы для организма. В некоторых случаях лучше воздержаться от употребления пищи, чем кушать опасные блюда. Преимущество фастфуда – это быстрое приготовление. Человек может сэкономить время на готовке полезных блюд, но потом придется приложить немало усилий, чтобы восстановить организм после такой пищи.

Вред фастфуда на организм человека:

Лишний вес и ожирение;

- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.

Почему фастфуд вреден для организма – высокая калорийность

Все блюда фастфуда очень калорийны и содержат большое количество жиров и сахара. В них нет витаминов и минералов, и никакой пользы организму они не несут. Если рассмотреть стандартный обед, в который входит сэндвич, картофель и салат, то его общая калорийность будет превышать 1500 калорий. Такой небольшой перекус практически дневная норма калорий для людей, которые не ведут активного образа жизни, и это говорит, почему фастфуд вреден. Самый вредный фастфуд синнабон имеет около 1000 калорий в ста граммах продукта.

В то же время человек мог бы скушать овощной салат, суп, нежирное мясо, и у него бы обязательно появилось чувство сытости на долгое время. Совокупная калорийность этих блюд намного меньше, чем 1500 калорий. Отличной заменой фастфуда могут стать орехи и сухофрукты, которые не смотря на свою высокую калорийность, ускоряют обмен веществ, питают организм витаминами и минералами, а также дают чувство сытости.

Почему нельзя есть фастфуд – заболевания сердца и сосудов

В фастфуде очень много животных жиров, которые ведут не только к лишнему весу, но и негативно влияют на сердце. Фастфуд повышает холестерин и может стать причиной атеросклероза. Животные жиры оказывают огромную нагрузку на печень. Фастфуд содержит самые дешевые и опасные жиры – маргарины. Их избыток может стать причиной онкологических заболеваний.

Почему вреден фастфуд – отсутствие клетчатки

В фастфуде практически нет клетчатки, которая отвечает за чувство сытости. Зато продукты богаты углеводами и жирами. Через очень короткое время человек снова чувствует голод и хочет кушать, что ведет к перееданию. В фастфуде нет белков, которые являются основой клеток организма.

Вреден ли фастфуд из-за высокого содержания сахаров?

В газированных напитках и коктейлях очень много сахара. В одной банке газировки около пяти ложек сахара. Избыток сахара чаще всего является причиной сахарного диабета и ожирения. Большая часть газированных напитков обладает мочегонным действием, что также негативно влияет на здоровье. Если человек чувствует жажду – лучше попить обычной воды, чем газировки. Стоит понимать, что лишний сахар никогда не принесет пользы организму. Более того, он может стать причиной многих заболеваний. Недостаточно употребление воды также негативно сказывается на здоровье. В день нужно выпивать не менее 2-х литров воды.

Фастфуд как причина авитаминоза

В фастфуде нет витаминов, и если человек будет им питаться ежедневно, может развиваться авитаминоз. Нарушается обмен веществ и может появиться немалое количество заболеваний эндокринной системы. Чем дольше человек питается фастфудом, тем хуже его общее состояние. Он начинает чаще болеть и чувствовать упадок сил. Несмотря на это, его вес будет расти. Намного лучше заменить фастфуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами. Одно яблоко послужит отличным перекусом, который восполнит недостаток витаминов С и Е, которые являются лучшими антиоксидантами.

Нет ничего полезнее домашней пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов, стараясь отказываться от калорийной и жирной пищи. Не превышайте дневную калорийность рациона, и только так вы сможете сохранить фигуру и здоровье.