

20 января 2023 года бракеражная комиссия школы провела проверку школьной столовой. Проверили качество приготовления блюд, хранение суточных норм, сертификаты продуктов и хранение данных продуктов на складе.



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !  
ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ!**

**Уважаемые родители!**

**1.«Предоставление бесплатного и льготного питания отдельным категориям обучающихся и воспитанников в общеобразовательных школах»(стандарт государственной услуги утвержден приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 13 апреля 2015 года № 198).**

В соответствии с Правилами формирования, направления расходования и учета средств, выделяемых на оказание финансовой и материальной помощи обучающимся и воспитанникам государственных учреждений образования из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи, а также из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь, в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, и детям — сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, проживающим в семьях, детям из семей, требующих экстренной помощи в результате чрезвычайных ситуаций, и иным категориям обучающихся и воспитанников, утвержденными постановлением Правительства Республики Казахстан от 25 января 2008 года № 64, бесплатное питание предоставляется следующим категориям обучающихся и воспитанников государственных учреждений образования:

- 1) детям из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи;
- 2) детям из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь, в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума;
- 3) детям – сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, проживающим в семьях;
- 4) детям из семей, требующих экстренной помощи в результате чрезвычайных ситуаций;
- 5) иным категориям обучающихся и воспитанников, определяемым коллегиальным органом управления организации образования (далее – обучающиеся и воспитанники).

Для того, чтобы стать получателем данной государственной услуги, необходимо обратиться в отдел образования с пакетом следующих документов:

- 1) заявление по форме согласно приложению 2 к стандарту государственной услуги;
- 2) документ, удостоверяющий личность родителей (требуется для идентификации личности);
- 3) копия свидетельства о рождении ребенка в случае рождения ребенка до 13 августа 2007 года либо за пределами Республики Казахстан (требуется для идентификации);
- 4) копия свидетельства о заключении или расторжении брака (в случае заключения или расторжения брака до 2008 года либо за пределами Республики Казахстан);
- 5) справка, подтверждающая принадлежность услугополучателя (семьи) к потребителям государственной адресной социальной помощи, предоставляемую местными исполнительными органами для категории услугополучателей из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи;
- 6) документы о полученных доходах (справка о заработной плате работающих родителей или лиц их заменяющих, о доходах от предпринимательской и других видов деятельности, о доходах в виде алиментов на детей и других иждивенцев для услугополучателей из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь, в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума);
- 7) решение уполномоченного органа об утверждении опеки (попечительства), патронатного воспитания для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в семьях;

8) копия решения коллегиального органа управления организации образования о предоставлении бесплатного и льготного питания **отдельным категориям обучающихся и воспитанников в общеобразовательных школах** на основании обследования материально-бытового положения семьи, а также других необходимых документов для принятия решения об оказании финансовой и материальной помощи.

Также можно подать заявление через **портал электронного правительства**.

**С 01 сентября 2021 года обучающиеся 1–4 классов будут получать бесплатное горячее питание.**

### **ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в регионе в школе созданы особые условия организации питания:

У входа в столовую имеются раковины для мытья рук, жидкое мыло, сушилки для рук, антисептики и санитайзер. Определен особый график питания.

За каждым классом закреплены свои обеденные столы, которые расставлены на расстоянии не менее 1 м друг от друга. С целью обеспечения социальной дистанции количество посадочных мест за столом уменьшено.

В школе наряду с организованным питанием работает **буфет**. В нем постоянно присутствует широкий ассортимент буфетной продукции.

В ассортименте буфета всегда в продаже имеются несколько видов натуральных соков. Бракеражная комиссия регулярно проводят контроль за соблюдением санитарных норм в работе столовой.

Председатель бракеражной комиссии:

Горбунова Любовь Васильевна – директор школы

Члены бракеражной комиссии:

1. Зевахин А.М. – член бракеражной комиссии
2. Лисютина О.В. – член бракеражной комиссии
3. Говоркова И.Р. – член бракеражной комиссии
4. Хачатарян А.С. – член бракеражной комиссии
5. Ералиева Р.Ж. – заместитель директора по ВР
6. Кузеубай А.Б. – социальный педагог
7. Мадиева З.Р. – и.о. главного бухгалтера
8. Шкадюк Г.В. – председатель профсоюзного комитета
9. Чагова Р.В. – медсестра

Родительский контроль школьной столовой.

Родительский контроль школьной столовой.

03.02. 2022 года посетила школьную столовую, с целью родительского контроля .

Меню: гречка с мясной котлетой, салат из моркови и яблок, компот, хлеб. С ежедневным меню каждый родитель может познакомиться на сайте школы и на стенде в столовой.

Наблюдала, в какое время подавали питание ученикам. По расписанию наш 3 «В» класс приходит в столовую в 15.30. Питание было горячим и вкусным. Дети всё съели.

В столовой имеется пять раковин для мытья рук с водонагревателем, обеспечивающее горячую воду. Перед едой и после еды дети помыли руки. В школьной столовой чисто, аккуратно. Выпечка только духовая. Администрацией школы мне было разъяснено, что каждый из родителей может прийти в школу и проверить питание детей. Машенцева Екатерина Петровна



01.02.2022г посетила школьную столовую. К приходу детей столы были накрыты. Дети руки вымыли и сели кушать! Меню на этот день: суп лапша, кисель и ватрушка с творогом. Суп был тёплым и ватрушки были тёплыми! В столовой вся выпечка духовая! Санитарное состояние столовой хорошее! Не было битой посуды! Дети ели с удовольствием!

Рымбекова Индира Сагтаровна



Я, Шаповалова Елена Юрьевна, 19.11 посетила школьную столовую. Меню соответствует: каша рисовая вкусная, какао теплое, пахнет вкусно. Ели с удовольствием. Выпечка буфетная, свежая. Цены в пределах разумного. Родительница 7"Д" класса Шаповалова Е.Ю.



16.11. для наших учащихся работники школьной столовой подали вкусное жаркое, салат витаминный, компот и хлеб. Дети кушали с удовольствием.



Сегодня, 17 ноября, в столовой детям давали борщ, булочку, кисель и хлеб. Все свежее и вкусное. Родитель 1 "Б" класса Сюрсина А.А.



12.11. посетила школьную столовую. В меню был гороховый суп, сок яблочный и свежие пряники. Гороховый суп был теплым и вкусным. Дети съели с удовольствием. Ермаганбетова Динара Есеновна. Родитель 3Д класса



Я, Игнашкина Сюзанна Христьяновна, посетила школьную столовую во 2 смене. Меню соответствует. Дети кушали с радостью. Еду выносят перед приходом каждого класса. Еда тёплая. Родитель 2 Д класса.



Сегодня 11.11.2021 г. посетила школьную столовую в школе имени Г.Мустафина. Меню хорошее! Сегодня в меню картофельное пюре с котлетой. Дети кушали очень хорошо! Всё выносилось перед приходом детей, это означает, что еда была горячей, сама тоже попробовала - все вкусно. Мозер Н (мама ученицы 1Д класса)



РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ. Мустафин атындагы ЖББМ" КММЯ, Смагулова Гулсая Канатовна, посетила школьную столовую во 2 смене. Меню соответствует. Дети кушали по желанию. Выносилось еда на стол перед приходом каждого класса. Еда была теплая. В общем, все хорошо. Родитель 1"Г" класса.



**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ "Ғ. Мұстафин атындағы ЖББМ" КММ**

10.11. посетила школьную столовую, посмотрела чем кормят детей, так как были жалобы, еда нормальная, как и положено: каша, кисель, булочка, все теплое, свежее, сама попробовала и кашу и булочки. И еще в столовой установили бойлер, вода и горячая и холодная, сушилки для рук, жидкое мыло, антисептики. Смагулова Анастасия Ивановна. Родитель 8г класса.



**АСХАНАДА КЕЗЕКШІ БОЛҒАН АТА-АНА ПІКІРІ**

**"Ғ. Мұстафин атындағы ЖББМ" КММ Мен Смагулова Алима**

Бүгін 10.11.2021 жылы, сағат 8:40 тан 9:30 ға дейін Ғ.Мұстафин атындағы мектеп асханасында болдым. Балаларды тегін тамақтандырып жатқандарыңызға рахмет. Бүгінгі ас мәзірі: тары ботқасы, кисель, тәтті тоқаш. Өзімде дәмін көрдім, бәрі өте дәмді болды, рахмет.



## Работа школьной столовой

Школьная бракеражная комиссия проверяет качество приготовления блюд, соответствие наименований блюд с перспективным меню (акты прилагаются). 02.09. и 17.09.2021г. бракеражная комиссия проверила работу школьной столовой (имеются акты проверки).

Оформление и оснащение столовой соответствует требованиям, уборка обеденного зала проводится своевременно, санитарные нормы соблюдаются. Школьная бракеражная комиссия проверяет качество приготовления блюд, соответствие наименований блюд с перспективным меню (акты прилагаются).

02.09. и 17.09.2021 г. бракеражная комиссия проверила работу школьной столовой (имеются акты проверки). С сентября 2021 года столовая применяет новое циклическое двухнедельное меню, утвержденное управлением образования, согласованное с институтом питания, которое позволяет в течение недели равномерное распределение, потребление пищевых калорий, необходимых для полноценного физического и умственного развития учащихся

Во время приема пищи в столовой организовано дежурство учителей.

В столовой имеется информационный стенд.



## Спасибо нашим поварам!

Открывая дверь в нашу столовую, мы попадаем в уютное, чистое, светлое помещение. Всегда доброжелательно встречают учащихся наши повара.

У наших поваров руки просто золотые. Булочки как снежинки тают во рту. Всё, что готовит нам повар, фантастически вкусно. Наш повар - старается сделать блюдо не только объедением, но и вкусным. После столовой мы сразу направляемся в класс, и каждый ученик после этого активно работает.

В столовой нам всегда рады! Наши родители знают, что нас всегда накормят вкусной и здоровой пищей. Здорово, что у нас есть такая классная столовая!



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**  
**ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ!**  
Уважаемые родители!

**1.«Предоставление бесплатного и льготного питания отдельным категориям обучающихся и воспитанников в общеобразовательных школах»(стандарт государственной услуги утвержден приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 13 апреля 2015 года № 198).**

В соответствии с Правилами формирования, направления расходования и учета средств, выделяемых на оказание финансовой и материальной помощи обучающимся и воспитанникам государственных учреждений образования из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи, а также из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь, в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, и детям — сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, проживающим в семьях, детям из семей, требующих экстренной помощи в результате чрезвычайных ситуаций, и иным категориям обучающихся и воспитанников, утвержденными постановлением Правительства Республики Казахстан от 25 января 2008 года № 64, бесплатное питание предоставляется следующим категориям обучающихся и воспитанников государственных учреждений образования:

- 1) детям из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи;
- 2) детям из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь, в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума;
- 3) детям – сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, проживающим в семьях;
- 4) детям из семей, требующих экстренной помощи в результате чрезвычайных ситуаций;
- 5) иным категориям обучающихся и воспитанников, определяемым коллегиальным органом управления организации образования (далее – обучающиеся и воспитанники).

Для того, чтобы стать получателем данной государственной услуги, необходимо обратиться в отдел образования с пакетом следующих документов:

- 1) заявление по форме согласно приложению 2 к стандарту государственной услуги;
- 2) документ, удостоверяющий личность родителей (требуется для идентификации личности);
- 3) копия свидетельства о рождении ребенка в случае рождения ребенка до 13 августа 2007 года либо за пределами Республики Казахстан (требуется для идентификации);
- 4) копия свидетельства о заключении или расторжении брака (в случае заключения или расторжения брака до 2008 года либо за пределами Республики Казахстан);
- 5) справка, подтверждающая принадлежность услугополучателя (семьи) к потребителям государственной адресной социальной помощи, предоставляемую местными исполнительными органами для категории услугополучателей из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи;
- 6) документы о полученных доходах (справка о заработной плате работающих родителей или лиц их заменяющих, о доходах от предпринимательской и других видов деятельности, о доходах в виде алиментов на детей и других иждивенцев для услугополучателей из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь, в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума);
- 7) решение уполномоченного органа об утверждении опеки (попечительства), патронатного воспитания для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в семьях;
- 8) копия решения коллегиального органа управления организации образования о предоставлении бесплатного и льготного питания отдельным категориям обучающихся и воспитанников в общеобразовательных школах на основании обследования материально-бытового положения семьи, а также других необходимых документов для принятия решения об оказании финансовой и материальной помощи.

Также можно подать заявление через портал электронного правительства.

**С 01 февраля 2021 года обучающиеся 1–2 классов будут получать бесплатное горячее питание.**

**ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в регионе в школе созданы особые условия организации питания:

У входа в столовую имеются раковины для мытья рук, жидкое мыло, сушилки для рук, антисептики и санитайзер.

Определен особый график питания.

За каждым классом закреплены свои обеденные столы, которые расставлены на расстоянии не менее 1 м друг от друга. С целью обеспечения социальной дистанции количество посадочных мест за столом уменьшено.

В школе наряду с организованным питанием работает буфет. В нем постоянно присутствует широкий ассортимент буфетной продукции.

В ассортименте буфета всегда в продаже имеются несколько видов натуральных соков. Бракеражная комиссия регулярно проводит контроль за соблюдением санитарных норм в работе столовой.

Председатель бракеражной комиссии:

Горбунова Любовь Васильевна – директор школы

Члены бракеражной комиссии:

1. Зевахин А.М. – член бракеражной комиссии
2. Лисюткина О.В.- член бракеражной комиссии
3. Говоркова И.Р. – член бракеражной комиссии
4. Хачатарян А.С.- член бракеражной комиссии
5. Ералиева Р.Ж. –заместитель директора по ВР
6. Күзеубай А.Б.– социальный педагог
7. Мадиева З.Р.- и.о. главного бухгалтера
8. Шкадюк Г.В. – председатель профсоюзного комитета
9. Чагова Р.В. - медсестра

Члены бракеражной комиссии контролируют санитарно-гигиеническое состояние столовой, проводит просветительскую работу по пропаганде ЗОЖ и основам рационального питания, контролируют дежурство в столовой, проводят бракераж готовой продукции, качества приготовленных блюд.

Социальный педагог ежедневно проводит сверку питающихся в столовой, по количеству питающихся на каждый день, ведет документацию.

С целью обеспечения более четкой организации и более полного контроля, над процессом питания социальный педагог ведет таблицу посещаемости льготной категории.

Продукции с истекшим сроком годности, без маркировки, без документов, подтверждающих качество и безопасность, за первое полугодие 2019-2020 учебного года не выявлено.

#### **Комиссия по контролю за организацией и качеством питания проводила проверку школьной столовой по плану:**

-оборудование обеденного зала мебелью (столами, стульями), их санитарное состояние;

-осмотр технологического и холодильного оборудования;

-хранение столового и кухонного инвентаря, маркировка посуды и инвентаря;

-соблюдение правил мытья и посуды;

-наличие и хранение суточных проб;

-наличие и ведение журналов учетной документации;

-соблюдение правил личной гигиены работниками столовой;

-выполнение графика уборки столовой.

#### **В ходе проверки выявлено, что:**

- состояние столового и кухонного оборудования, количество столового, кухонного оборудования и инвентаря, санитарное состояние соответствует требованиям;

- технологическое оборудование для приготовления пищи имеется и соответствует нормам;

- имеются сведения о дате поступления продуктов и сроках их реализации;

-имеется меню, с указанием веса блюда; меню на каждый день заверено директором школы и вывешивается в обеденный зал.

Меню разнообразное включает в себя мясо, молочные продукты, рыбу, соки, хлеб, овощи;

-имеется документация, подтверждающая качество и безопасность продукции;

- поварами ведется отбор суточных проб;

- работниками столовой и лицами, имеющими право находиться в школьной столовой, соблюдаются правила личной гигиены, санитарные правила и нормативы; имеется спецодежда, обувь, колпаки, фартуки;

- соблюдаются правила по охране труда, пожарной и электро - безопасности.

- выполняется уборки столовой.

Необычайно приятно в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта.

Персонал столовой всегда встречает детей доброжелательными улыбками и многих детей знает по именам. Поэтому дети всегда с удовольствием посещают школьную столовую.

**Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы! Уважаемые родители!** Старайтесь привить ребёнку культуру питания и стремление употреблять полезные продукты. Готовя еду для семьи, помните, что не все блюда одинаково хороши как для взрослых, так и для детей. Не кормите детей не до конца прожаренным мясом с кровью (как, впрочем, и жареным), суши и сырыми яйцами. Исключение составляют перепелиные яйца, они не заражены сальмонеллёзом, только не забывайте мыть скорлупу перед тем, как её разбить. Постарайтесь максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами. Конечно, трудно удержать ребёнка от соблазна съесть что-нибудь вкусно-вредное, но постараться свести количество всей этой гадости к минимуму нужно.

Салаты из свежих овощей с зеленью, пусть дети заряжаются витаминами. Основные же принципы здорового питания одинаковы для всей семьи. Чаще готовьте ребёнка пользоваться блендером и предоставьте ему возможность самому себе готовить полезные смузи из свежих соков, фруктов или ягод с зеленью или проростками пшеницы. Отдавайте предпочтение приготовлению на пару – это быстро, удобно и намного полезнее, чем, скажем, варка или жарка. На гарнир старайтесь готовить не традиционные макароны или жареную картошку, а овощные блюда, припущенные, сваренные на пару или запечённые в духовке. В обычные оладьи для завтрака добавьте нарезанные тонкими дольками яблоки, натёртую морковь или капусту, нашинкованную максимально мелко – это и вкусно, и полезно. В тесто для домашней выпечки щедро добавляйте отруби – клетчатка жизненно необходима абсолютно всем, а уж детям, по полдня проводящим за партой, тем более. Отруби можно добавить и в творожную запеканку. Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастных нагрузок в школе.

#### **Құрметті ата-аналар!**

**Үйде балаға тамақтану мәдениеті мен пайдалы тағамдарды қабылдау ережесін үйретіңіздер.**

Отбасы үшін ас дайындау барысында, балалар және ересектер үшін барлық тағамдар пайдалы еместігін ұмытпаңыз. Балаларға толық қуырылмаған қаны бар ет, суши және піспеген жұмыртқа бермеңіз. Сальмонеллез жұқтырмаған бөдене жұмыртқасын беруге болады, тек жарар алдында қабығын жууды ұмытпаңыз. Стабилизаторлар, қосынды, хош иістегіштер, жасанды бояғыштар бар азық-түлікті қабылдауды мүмкіндіктеріңіз келгенше шектеңіз. Әрине, баланы зиянды-тәттіні жеуден тоқтату қиынға түседі, бірақ осы барлық арам заттардың мөлшерін азайтуға тырысыңыз. Барлық отбасы үшін дұрыс тамақтанудың негізгі қағидалары біркелкі. Жаңа піскен көкөністен жиі-жиі салаттар дайындап беріңіз, балалар дәрумендерден күш жинасын. Баланы блендерді пайдалануға үйретіңіз және бидай өскіндері немесе көкөніс пен жидектерден, жемістерден, шырындардан пайдалы мусстер дайындауға мүмкіндік беріңіздер. Буда дайындалған тағамдарды артық көріңіздер – олар пісірген немесе қуырылған картоптан пайдалы және ыңғайлы.

#### **Полезные напитки**

В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для

школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности. Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.

### **Оқушылардың тамақтануы – пайдалы тағамдармен тамақтану**

**Қазақстан Республикасының әр 5-ші тұрғыны – мектеп оқушысы болып табылады, балалық шағының көп уақытын қазіргі заман талабына сай мектептерде өткізеді. Мектеп жасы – өмірлік кезеңдерінің маңыздылығын анықтайтын салауатты өмір салтын қалыптастырату мүмкіндігі мол уақыт болып есептеледі.**

Балалар тамақтануында жоғары зат алмасуы, белоктар, майлар, көмірсулар, дәрумендер, микроэлементтер және басқа алмастырылмайтын факторларға жоғары қажеттілік ескерілуі керек. Белоктық-энергетикалық жеткіліксіздік, темір тапшылықты анемия, А дәруменінің жеткіліксіздігі секілді тағамдық жетіспеушіліктер балалардың бойында өмірінің бірінші күнінен бастап кездесуі мүмкін. Бұл жағдай ұрықтың жатыр ішілік дамуының кешеуілдеуімен, туғандағы салмақтың аз болуымен, ана сүтінің жеткіліксіздігімен байланысты. Осыдан әрі тағамдық жетіспеушіліктер баланың тиімсіз тамақтануынан да дамиды.

Өз ұрпағының денсаулығын ойлайтын ата-ананы мектеп жасындағы балалардың тамақтануының дұрыс рационы туралы сұрақ алаңдатады. «Ұсақ – түйек шығыстарға» берілген жұмсалатын ақша небәрі зиянды дәмділіктерге жұмсалады, демек мектеп асханасының ас мәзірін мұқият зерттеп, өздеріңізде өсіп келе жатқан ағзаның барлық қажеттілігін қанағаттандыратын тамақтану рационын құрастыруларыңыз қажет.

### **Питание в школе.**

В современных условиях роль питания значительно возрастает в связи с влиянием на формирование растущего организма таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение объема получаемой детьми информации в школе (а также по телевидению, радио, в кино и т. п.), вовлечение детей в занятия физкультурой и спортом и др.

В организации питания школьников участвует администрация школы и столовой, медицинские работники, попечительский совет, бракеражная комиссия.

Контроль за организацией питания в школе осуществляют медицинские работники. В нашей школе бесплатно питаются учащиеся 1-2 классов. Горячим питанием охвачены все учащиеся школы. Работает буфет. Буфетной продукцией пользуются учащиеся школы и учителя. Непременным условием успешной организации питания школьников — систематическая санитарно-просветительная работа среди учащихся, родителей, педагогов, работников столовой.

### **Дұрыс тамақтану.**

Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін артырады. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде метаболизм, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді.

Балалардың тамақтануының үлкендерге қарағанда, едәуір айырмасы болады. Үлкендерге тамақ организмдегі тіршілік процестерін қолдану үшін, әртүрлі жұмыстарға жұмсалған күш қуатты қалпына келтіру үшін қажет болса, өсіп келе жатқан жас организмге тек өмірлік процестерді ғана қолдану үшін емес, сонымен бірге бүкіл организмнің өсу, даму, қалыптасу процесіне қажет.

Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

- 1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

#### **1 Тамақтану тәртібі**

Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.

Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

Екінші, тәулігіне бір — екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.

Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер — диетологтың да кеңесі артық болмайды.

Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл — күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.

Тәбет дегеніміз – аштыққа қарсы тұратын құбылыс.

Ол мына бір принциптермен дәлелденеді.

Атап айтқанда, тамақ қабылдау мезгіліне, тағамның түрі, дәмі немесе иісі, түрлі қоспалар, тіпті бұл ретте адам ойы да өзіндік рөл атқарады. Адамның тәбеті шылымға, кофеге, шайға, апиын, ішімдік, тағы басқаларына ашылатын көрінеді. Бірақ, мұндай физиологиялық қажеттіліктен аулақ болған дұрыс.

Тәбет кей ретте асқазанның шұрылдап, маза бермеуі, бос, еш жұмыссыз тұрғандығымен қиналады. Бұл симптом мешкейлерге тән. Бұл орайда халықтық медицина ондай адамдарға бірнеше күн өзіне аштық жариялағанды ұсынады.

Тамаққа деген тәбет сыр білдірмей де келеді. Ол сыртқы факторлардан делдал іздемейді. Адам белгілі тамақты құмартқанда, тәбеті өздігінен пайда болады. Міне, осы кезде адам асханада өзі қалаған ас әзірлеп, дастархан басына жайғасып, тамақтанғанға

не жетсін дейді. Және солай да жасайды. Бұл адамның организмi шын мәнiнде ас қабылдауға дайын екендiгiнен жақсы хабар бергендiгi.



### «Школьное питание - это залог здоровья подрастающего поколения»

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное

питание обучающихся — одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Правильное питание в школах. Как организовано питание в школе? Когда ребенок идет в школу, одним из главных вопросов, волнующих родителей, является организация питания в школе. Важно, чтобы оно было сбалансированным и позволяло ребенку оставаться энергичным на протяжении всего учебного дня.

В КГУ «ОШ им.Г.Мустафина» организовано горячее питание из местного бюджета для учащихся 1-2 классов и из фонда всеобуча для социальной категории.



