

УРОКИ НАТОЩАК, или ОБЕД ВПОПЫХАХ

Как правильно организовать питание в школах полного дня

Разговор о школе полного дня мы начали в прошлом номере публикацией об её архитектуре и дизайне. Сегодня – речь о хлебе насущном. В самом прямом смысле: какую воду пить?

Можно ли обедать дома? Нужен ли детям «второй завтрак»?

Время, посвящённое совместным обедам, имеет для развития детей большее значение, нежели время, посвящённое играм, учёбе и чтению вслух.

Джеймс Добсон, американский психолог



Антон Зверев



Марина Зверева,

кандидат
медицинских
наук

Современная статистика состояния здоровья детского населения России противоречива. По одним сведениям, чаще всего ученики страдают нарушениями опорно-двигательного аппарата, а согласно другим — болезнями крови (особенно анемией). Однако в первую тройку всегда, кто бы ни проводил исследования, попадают болезни органов пищеварения, занимая то второе, то третье место по степени распространённости у школьников. По иронии судьбы, в действующих с марта 2003 года Санитарно-эпидемиологических правилах для общеобразовательных учреждений именно проблеме правильного питания учеников отводится несправедливо скромное место. Вот почему, приступая к формулированию государственных требований к модели «Школа полного дня», необходимо исправить это упущение. Проблема полноценного и рационального питания школьников, чей организм отличается значительно бо́льшими потребностями в питательных веществах, чем у взрослых, выступает в условиях школы полного дня пребывания на передний план.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Организация питания школьников, особенно в возрасте с 10 до 17 лет, требует учёта изменений, которые происходят в детском организме в этот период. А именно:

- Интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- Развитие опорно-двигательной системы (особенно скелета), увеличение мышечной массы, усложнение сердечно-сосудистой и нервной систем; радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием.
- На фоне общей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- В связи с социальной адаптацией подростка возрастают нагрузки на его организм.

Поэтому важно обеспечить организм ресурсами не только для развития и роста, но и для преодоления всевозрастающих интеллектуальных и эмоциональных стрессов.

Именно в период взросления ребёнок должен учиться осмысленно соблюдать режим питания, придерживаться правильного рациона независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы помочь своему организму в нелёгкой работе, и во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в последующей жизни.

Принципы рационального питания, а значит, и базовые требования к его организации в школе, сводятся к семи ключевым позициям.

1. Энергетическая ценность питания, соответствующая энергозатратам ребёнка.
2. Сбалансированность питания по всем пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие как основное условие обеспечения сбалансированности рациона.



4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учёт индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Надо сказать, что рацион питания (первые три из перечисленных пунктов) в образовательных учреждениях рассчитывается, как правило, грамотно и в целом соблюдается. За безопасностью питания, последовательным исполнением санитарных ГОСТов в процессе приготовления пищи в большинстве образовательных учреждений следят постоянно и квалифицированно. В то же время недопустимо малое, на наш взгляд, внимание уделяется такому важному гигиеническому фактору, как соблюдение оптимального режима питания.

Оптимальный режим питания

Режим питания ребёнка в школе напрямую связан с распорядком его дня. Достаточно взглянуть на расписание занятий городского гимназиста, чтобы убедиться: большую часть времени бодрствования он проводит в школе. Чередование умственной активности и периодов отдыха внутри учебного дня и должно, собственно, определять характер, формы и калорийность питания. Тут надо учитывать два фактора.

- В период значительных интеллектуальных напряжений питание ученика должно быть дробным и легкоусвояемым.
- Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания, следует перенести на период продолжительного отдыха.

Типовая схема режима дня школьника (см., например, Краткую медицинскую энциклопедию 1980 года) предлагает следующую последовательность различных видов деятельности и отдыха в течение дня.

Кроме того, при организации питания в школах следует иметь в виду ныне действующие основные медико-биологические требования, приспособленные к более длительному пребыванию детей в школе:

- Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витами-

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7–9 лет (1–4-й класс)	10–12 лет (5–7-й класс)	13–14 лет (8–9-й класс)	15–16 лет (10–11-й класс)
Подъём	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога в школу	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
Учебные занятия в школе	8.30–12.30	8.30–13.30	8.30–14.00	8.30–14.30
Дорога из школы	12.30–13.00	13.30–14.00	14.00–14.30	14.30–15.00
Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.50–15.00	15.00–15.30
Отдых	13.30–14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30–16.30	14.30–16.30	15.00–17.00	15.30–17.00
Приготовление уроков	16.30–17.30	16.30–18.30	17.00–19.30	17.00–20.00
Прогулка на воздухе	17.30–19.00	18.30–19.30	19.30–20.30	20.00–21.00
Ужин, свободное время	19.00–20.00	19.30–20.30	20.30–21.00	21.00–21.30
Вечерний туалет	20.00–20.30	20.30–21.00	21.00–22.00	21.30–22.00
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	22.00–7.00	22.00–7.00



нов, 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. Наконец, обед (дома или в школе) и ужин (не позднее чем за 1,5–2 часа до сна, что в типовом Режиме дня школьника, как видим, не соблюдается).

РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ НЕПОЛНОГО ДНЯ

Исходя из «Общего режима дня школьника» и ранее представленных медико-биологических требований к организации приёма пищи, формируется такой режим питания школьника, занимающегося в первую смену:

- 7.30–8.00 — *завтрак дома;*
- *в промежутке с 10.00 до 11.00 — горячий завтрак в школе;*
- *в промежутке с 12.30 до 13.30 — обед дома или в школе;*
- 19.00–19.30 — *ужин дома.*

Увы, и эта схема, судя по отзывам практических работников, родителей и самих детей, слишком далека от жизни.

Горячий завтрак предлагается всем детям только в начальной школе и занимает не час, а лишь 20 минут. В средней же школе горячий завтрак в обязательном порядке получают только дети из малообеспеченных семей (бесплатно), и лишь единицы могут (высказывают пожелание) получать его за плату. Остальные перекусывают на первой большой перемене (20 минут) — булочкой

с чаем. Или привычно запивают чипсы газировкой.

Ещё хуже дела обстоят с горячим обедом. Подавляющее большинство учащихся средней школы в школе не обедают вовсе, так как обеды являются платными (за исключением детей из малообеспеченных семей). Те же дети, которые перекусывают в столовой или в классе бутербродами, делают это впопыхах за те же двадцать минут большой перемены. Не стоит забывать, что при существующей кабинетной системе за это же время им необходимо ещё успеть перейти из кабинета в кабинет, а иногда и с этажа на этаж.

Таким образом, «всерьёз» обедают ученики средней школы в основной своей массе дома, обычно после 14.00, а в старших классах с учётом дополнительных занятий и гораздо позже. Такой неполноценный, рваный, скоростной режим питания во многом и обеспечивает желудочно-кишечные заболевания детям этой возрастной категории.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ ПОЛНОГО ДНЯ

Очевидно, есть какая-то особая сила в совместном «преломлении хлеба».

Д. Добсон

В школах полного дня полноценный горячий обед должен быть обязательным. Причём условиями полноценности обеда являются не только правильно подобранный рацион, но и особо отведённое и необходимое для этого время, включая до- и послеобеденный отдых.

В действующих с сентября 2003 г. рекомендациях по организации работы общеобразовательной школы в режиме полного дня, изложенных в постановлении правительства Москвы от 8 июля 2003 г. «О ходе подготовки образовательных учреждений города Москвы к новому 2003/04 учебному году», предлагаются следующие варианты режима дня учащегося:





Вариант 1 (начальная школа):

Время	Формы организации
8.00	Начало занятий
8.10–8.25	Зарядка
8.30–9.15	Урок
9.15–9.25	Перемена
9.25–10.10	Урок
10.10–10.30	Перемена, завтрак
10.30–11.15	Урок
11.15–11.35	Перемена
11.35–12.20	Урок
12.20–12.30	Перемена
12.30–13.15	Урок
13.15–14.30	Отдых, обед, прогулка
14.30–15.15	Самоподготовка
15.15–15.25	Перемена
15.25–16.10	Самоподготовка
16.10–18.30	Культурно-оздоровительная, развивающая, досуговая деятельность

Вариант 2 (основная школа):

Время	Формы организации
8.00	Начало занятий
8.10–8.25	Зарядка
8.30–9.15	Урок
9.15–9.25	Перемена
9.25–10.10	Урок
10.10–10.30	Перемена
10.30–11.15	Урок
11.15–11.35	Перемена, завтрак
11.35–12.20	Урок
12.20–12.30	Перемена
12.30–13.15	Урок
13.15–14.15	Отдых, обед, прогулка
14.15–15.00	Урок
15.00–15.10	Перерыв
15.10–15.55	Самоподготовка
15.25–16.05	Перерыв
16.10–18.30	Культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая деятельность, дополнительное образование



На первый взгляд может показаться, что обеденный перерыв в примерном режиме школы полного дня предусматривается в достаточном объёме.

Но в него почему-то включена ещё и обязательная прогулка. В начальной школе, может быть, такое совмещение и возможно, если прогулку проводить задолго до обеда. В основном же звене последовательность «отдых, обед, прогулка» в часовом промежутке с последующим уроком категорически недопустима, поскольку до и сразу после обеда детскому организму требуется покой для восстановления сил. Времени же на прогулку просто не остаётся. Прогулка, активные подвижные игры, спортивные занятия на свежем воздухе могут проводиться (как указывают все ведущие авторитеты в этой области) не раньше чем через полчаса — час после приёма пи-

щи. Очевидно, что эти формы активного досуга должны быть выделены особым пунктом в распорядке дня ученика полного дня.

Итак, гигиенически правильной применительно к школам полного дня (ШПД) может быть признана только последовательность «прогулка, обед, отдых», а не наоборот.

Способы решения «обеденной» проблемы

Количество ШПД в Москве и в России растёт: общественный заказ на услуги «присмотра и ухода за детьми» опережает и зачастую намного превышает существующие на сегодня возможности. Что касается обедов в таких школах, то для их организации потребуются средства, и немалые. Где их найти?



В упомянутых рекомендациях для школ этого типа указывается: «Для обучающихся I–IX классов, в том числе и за счёт средств родителей, организуется двухразовое горячее питание». Организуется, но не гарантируется. Таким образом, часть «детей полного дня» из семей среднего достатка (а таких большинство) может остаться без полноценного обеда. Как быть?

Сегодня решением этой проблемы могут стать обеды, получаемые школьниками дома. Главным условием осуществления «домашнего сценария» является опять-таки специально выделяемое на обед время. У ребёнка должна быть возможность спокойно дойти до дома, пообедать, слегка передохнуть и успеть вернуться в школу. Вариант долгого обеденного перерыва широко используется даже в странах, где большинство граждан хорошо обеспечены, например, в Великобритании и Испании. Британские школьники обедают дома, а затем возвращаются в школу. При этом их возвращение отмечается в специальных журналах классными воспитателями (Русский журнал. 2000. Ноябрь). Испанские подростки уходят после утренних уроков на двухчасовую сиесту, включающую даже домашний сон (вместе с семьёй).

Способов решения «обеденной проблемы» достаточно. Остаётся лишь, при участии родительского комитета, выбрать оптимальный и воплотить его в жизнь. Главное, чтобы при этом детям было предоставлено достаточно времени на обеденный перерыв.

Сегодня во всех образовательных учреждениях мира выделяется специальное время для обеда и отдыха учеников. Его продолжительность различна: от часа в некоторых холодных странах до трёх часов в испаноговорящих. Только наши дети медленно, но верно зарабатывают себе гастриты, язвы и энурезы, присоединяя к ним нервные перегрузки. Причина — безобразный режим питания.

Что это: чья-то оплошность или упорное нежелание исправить ситуацию? Стоит напомнить — под корнями большинства бед нашего школьного образования прячется поурочная модель оплаты труда учителей, которые торопятся побыстрее провести свои уроки и уйти домой или на дополнительные заработки. При этом они, как правило, не задумываются о своём и детском здоровье.

Следует особо подчеркнуть, что ни в коем случае нельзя организовывать обеденный перерыв позже обязательных уроков, поскольку тогда он может сместиться на недопустимо и непредсказуемо позднюю пору. Время на обед и послеобеденный отдых детей должно выделяться в промежутке между уроками, в оптимальный для обеда период с 12.30 до 14.30 часов дня.

Среди школ полного дня большинство, как известно, начальные. Казалось бы, в них вопрос с обеденным перерывом решается просто, ведь и уроков меньше. В начальных ШПД организованы обязательные бесплатные горячие обеды, и это замечательно, удобно. Но! Гигиена питания и в таких учреждениях зачастую не соблюдается, поскольку непосредственно

после обеда у детей почти «стык в стык» начинаются факультативные, а иногда и обязательные занятия — английский, информатика и даже ритмика (!).

Необходимо официально запретить проводить занятия в школах начального звена сразу после обеда. Расписание занятий должно строиться с учётом обязательного отдыха детей.

В большинстве наших школ не хватает свободных помещений. Возникает вопрос: а где же тогда (не считая собственно столовой) будут находиться дети в течение обеденного перерыва? Особенно важно это для школ с большим количеством учеников, в которых и пообедать всем детям сразу невозможно. Исходя из этого, мы и предлагаем организовывать скользящий график перерыва. Сначала столы накрываются для одной половины (самых младших) или трети учащихся, потом для следующей, подростковой категории и, наконец, для старшеклассников. Перерыв для одних классов может захватывать пятый урок и две перемены, для других — шестой урок и две перемены. В этом случае общее расписание уроков не будет значительно меняться, что упрощает организацию рационального режима дня школы.

Для полноценного отдыха в этот промежуток времени в школе должна выделяться специально предназначенная зона релаксации. Оборудовать её можно по-разному — насколько позволяют финансовая обеспеченность, энтузиазм и фантазия. Это может быть и зимний сад, и музыкальная комната, и кабинет физиотерапии для ослабленных и часто болеющих детей. Например, в некоторых школах Москвы, участвующих в эксперименте «Полный день», организуются кабинеты охраны здоровья, фитобары. Опыт многих частных, авторских школ предполагает широкий набор различных услуг, которые могут быть предоставлены школьникам во внеурочное время. Даже уютные чистые коридоры с диванчиками и стеллажами книг — не обязательных, а для души — вполне подойдут для рас-



слабления, дружеской беседы, определения планов на день, разговора с учителем.

Выше уже говорилось, что часть детей может уходить на обед домой. При этом классный воспитатель (руководитель) должен следить за тем, чтобы эти учащиеся вовремя возвращались в школу. Такой контроль можно организовать по-разному, в том числе и с помощью турникетов — «электронных ворот», регистрирующих приход и уход детей с применением пластиковых карточек.

Проблема качества питьевой воды и её решение в школе

В каждом седьмом детском саду, гимназии и ПТУ, по данным Минздрава РФ, питьевая вода не соответствует даже весьма либеральным отечественным нормам. Впрочем, московская вода, по оценке большинства специалистов, уже с трудом вписывается и в эти нормативы. В 2004 г. по специальному заказу одной из центральных газет независимая испытательная лаборатория «ИСВОДЦентр» проверила образцы московской воды из разных округов столицы. Выяснилось: на пределе нормы находятся такие показатели качества воды, как цветность (в Зеленограде), мутность (в Северном и Восточном округах), жёсткость (в Западном и Центральном округах). Особенно неблагоприятным для здоровья признано значительно превышенное содержание связанного хлора (Северный округ, где было обнаружено 1,04 мг/л при норме до 0,8–1,2 мг/л).

В некоторые периоды, например после весеннего паводка, качество воды ухудшается ещё значительно. По оценке главного инженера Рублёвской водопроводной станции Юрия Шемякина, во время паводка некоторые показатели увеличиваются в десятки раз. При ГОСТе цветности в 20 градусов весной она достигает отметки 100 градусов на литр и выше. В несколько раз возрастает и уровень мутности.

Значение качества воды для здоровья человека, и в особенности молодого, трудно переоценить. Наш организм на 70% из воды и состоит. При ухудшении её качества, по данным статистики, увеличивается частота заболеваний мочевыводящей системы, желез внутренней секреции и т.д.

К сожалению, надлежащее внимание этой проблеме практически не уделяется. Так, в тексте СанПиНов (последняя редакция) читаем: «Использование в общеобразовательных учреждениях фильтров для очистки питьевой воды согласовывается с территориальными центрами Госсанэпиднадзора» (п. 2.7.4). Таким образом, приобретение и установка фильтров для очищения школьной воды не только не требуется, но даже и не приветствуется. Любая инициатива в этом направлении, как признаются многие директора, выливается для руководства образовательных учреждений ещё и в дополнительные хлопоты по получению разрешения.

При существующем качестве воды установка в школах, и прежде всего в школах полного дня, фильтров для очистки воды должна быть обязательной (при условии наличия сертификата качества фильтра). Требование же разрешения от органов санэпиднадзора на установку очищающих фильтров, уже прошедших сертификацию, кажется по меньшей мере ненужным, если не вредным.

Краткие выводы:

1. Учащиеся школ полного дня вправе рассчитывать на полноценный обеденный отдых — перерыв продолжительностью от полутора до двух часов как минимум.
2. Организация обеда может допускать различные варианты: «обед в школе» (платный или бесплатный) и «обед дома». Во втором случае необходимо регистрировать возвращение детей в школу (классными дамами либо посредством электронных турникетов и т.п.).
3. Обеденный перерыв в школах с большим числом учеников целесообразнее выстраивать с использованием скользящего графика. В отведённое на обед время включается сам приём пищи и послеобеденный отдых.
4. В школах полного дня в обязательном порядке организуются особые «зоны релаксации» для до- и послеобеденного отдыха.
5. Столовые школ полного дня должны в обязательном порядке оборудоваться сертифицированными фильтрами для очистки воды, используемой для приготовления пищи и других нужд. **НО**

