



Организация горячего питания в школе – это проблема, которая лежит на плечах Министерства образования. Организация горячего питания в школе имеет огромное значение. На данную тематику не раз проводились исследования и наблюдения среди врачей и педагогов, и было сделано заключение, что учащиеся, которые не употребляют в течение учебного дня горячее питание, быстрее утомляются, жалуются на головную боль и усталость. Чаше у них появляются боли в желудке, странный привкус во рту, естественно, у школьников ухудшается настроение и понижается работоспособность. Болезни желудка у детей школьного возраста стоят на втором месте после заболеваний аппарата опорно–двигательной системы. Именно эти факты говорят о том, что организация горячего питания в школе обязательна.

Школьникам предлагается разнообразный рацион питания ребенка, включающий зерновые продукты, крупы, мясные и рыбные изделия, фрукты и овощи. Ежедневно учащиеся получают все необходимые организму микроэлементы. Важно, чтобы учителя и родители объяснили ребенку, что при повышенной нагрузке в школе, организму необходимо горячее питание в течение дня. Также в школьном питании недопустимо присутствие полуфабрикатов, консервов и копченостей. Меню разрабатывается специалистами с учетом всех потребностей школьников.

Большую работу по сохранению здоровья учащихся проводит педагогический коллектив нашей школы. Во время уроков, в группе продлённого дня, во время внеурочной деятельности проводятся мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни детей и подростков, вопросам культуры питания и его организации. В начале учебного

года планируется работа по данному направлению среди педагогов (классных руководителей, воспитателей ГПД), учащихся школы, организовывается работа по улучшению материально-технической базы школьной столовой, расширению форм услуг для учащихся и их родителей. В школе работает бракеражная комиссия.

Работники столовой уделяют огромное внимание эстетичности внешнего вида приготовленных блюд и радуют нас каждый день разнообразием. Ежедневно горячее питание получают все обучающиеся нашей школы.



Правила здорового питания

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
4. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
7. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание –
необходимое условие долгой и полноценной жизни,
отсутствия многих заболеваний.

Вы, родители, в ответственности за то, как
организовано питание ваших детей!