

ИНФОРМАЦИЯ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Питание школьников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минеральные вещества, клетчатку, микроэлементы. Эти компоненты способствуют не только развитию организма, но и необходимы для нормального развития всего организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. Питание школьника должно быть сбалансированным.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с интенсивностью умственной и физической деятельности. При составлении меню должны соблюдаться баланс между поступлением и расходом основных питательных веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
 7-10 лет - 2400 ккал
 11-13 лет - 2500-2750 ккал
 14-17 лет - 2600-3000 ккал

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Учащиеся находятся в обеденном зале столовой только на определенное и отведенное графиком питания время.
2. Строго соблюдайте правила гигиены. Не входите в столовую в верхней одежде и обуви. Нельзя класть на стол портфель, сумку и другие посторонние предметы.
3. Перед едой и после необходимо мыть руки.
4. Питайтесь в том числе принесенная с собой из дома, принимается за столом.
5. Есть стои и выносить пищу из столовой нельзя.
6. Следуйте соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.
7. Поведение приятного аппетита себе и тем, кто находится рядом с вами. Ешьте опрятно и спокойно, не торопитесь, тщательно пережевывайте пищу.
8. «Носа в еде» - не глух и нем! Помните, что разговоры и игры во время еды могут стать причиной отравления или заражения и т.д.
9. Не докладывайте еду на стол, съедайте все за столом.
10. Будьте вежливы с сотрудниками столовой.
11. После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели.

МЕНЮ

Пирамида питания

Жиры, масла, сладости
 Молочные продукты 2-3 порции
 Мясо, рыба, яйца птицы 2-3 порции
 Овощи 3-5 порций
 Фрукты 2-4 порции
 Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

Необходимость горячего питания в школе

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 ккал (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 ккал (600-700 ккал), что равно примерно 1/3 суточной потребности в энергии и основных питательных веществах.

Этот энергетический дефицит необходимо восполнить с помощью горячего питания.

Памятка для учащихся

«Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый важный прием пищи за весь день, и то, что вы съедаете на завтрак, будет источником энергии для всего дня. Завтрак должен быть легким, но сытным. Не забывайте пить воду. Это поможет вашему организму лучше справиться с нагрузками.

- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.

Памятка для родителей

Ваше участие очень важно для здоровья вашего ребенка. Следите за тем, чтобы ребенок завтракал. Это поможет ему лучше справиться с нагрузками в школе. Не забывайте пить воду. Это поможет вашему организму лучше справиться с нагрузками.

- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.
- Завтрак должен быть легким и сытным.



