



Организация горячего питания в школе

здоровье

физические упражнения,

спорт



свежий воздух



питание



гигиена



труд и отдых



режим дня



Настроение, самочувствие и успеваемость ребенка зависят от того, что он ест.



- **Основной принцип питания школьников – полноценное разнообразное меню, богатое витаминами, минералами, белками и клетчаткой**

- Правильно организованное питание имеет большое значение для нормального физического и умственного развития ребенка и подростка.
- Недостаточность питания задерживает рост и развитие, понижает сопротивляемость организма, избыточное - нарушает процессы обмена, расстраивает



- Рациональное питание должно быть организовано с учетом возрастных потребностей организма ребенка и подростка в основных питательных веществах, а также правильного соотношения между ними.



Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и другие моменты. Рекомендуемые типовые режимы питания для школьников схематично может представить так:

Для учащихся I смены:

7:00–7:15 – завтрак дома;

11:00–12:00 – горячий завтрак в школе;

14:30-15:30 – обед дома (или в школе для учащихся групп продленного дня);

19:30-20:00 - ужин дома.

Для учащихся II смены

8:00–8:30 – завтрак;

12:30–13:00 – обед дома (перед уходом в школу);

16:00-16:30 - горячее питание в школе;

19:30-20:00 - ужин дома.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам

Однако при составлении рационов питания для учащихся следует следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток.

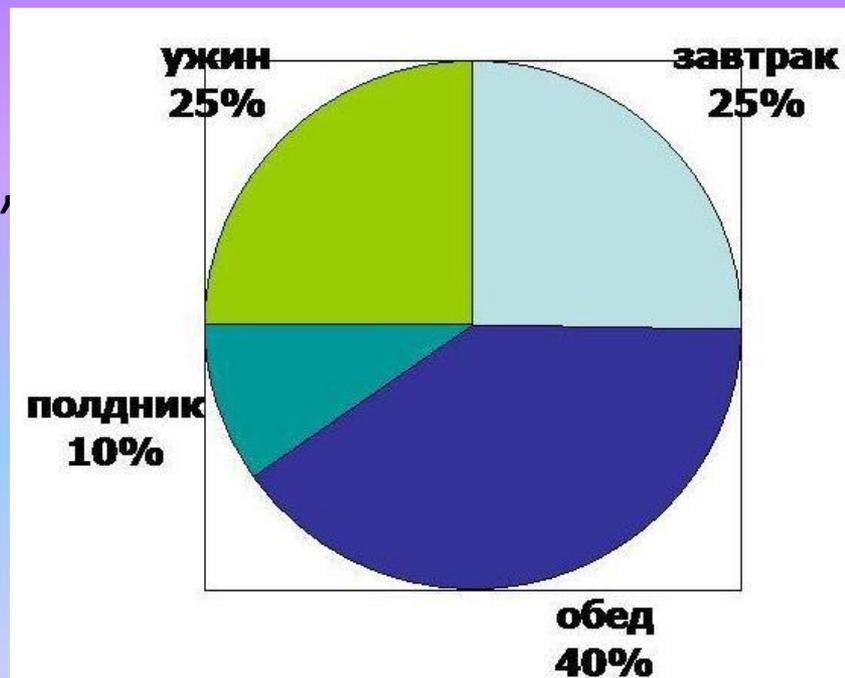
Распределение калорийности в течение суток рекомендуется следующее:

завтрак – 25%,

обед – 35-40%,

школьный завтрак – 10-15%,

ужин – 25%.



Очень важно обеспечить разнообразие рациона школьника, следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раза.



В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства.



Основные принципы здорового питания школьников.

- **Питание школьника 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, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
-
- **Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
-
- **Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**
 - 7-10 лет – 2400 ккал
 - 14-17лет – 2600-3000ккал
 - если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

- Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.
- При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:
- Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, 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, необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).
- Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).
- К сожалению, выполнение всех требований современной школой ждать не приходится. Кроме того, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами. В этом году разработано единое 12-дневное циклическое меню, в котором приближены все из вышеперечисленных требований к горячим школьным завтракам, рассчитанное на родительскую доплату.







Пирамида питания

