

# О здоровом питании обучающихся



# Здоровое питание обучающихся - залог успеха в учебном году



Правильное питание — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни каждого ребенка. Особое значение правильное питание приобретает именно в младшем школьном возрасте, когда детский организм активно растет и развивается. Полноценное, сбалансированное, регулярное и безопасное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия для их адаптации к современной жизни. Недостаточное же и нерациональное питание в этот период может создать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.



Поэтому немаловажно, чтобы именно в период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.



# Правильное питание

В образовательной организации организовано двухразовое питание обучающихся.

Продолжительность перемены для приема пищи составляет 20 минут.

Обучающиеся 1-4 классов обеспечиваются завтраком после второго урока в 10.30. Обучающиеся 5-9 (II год обучения) классов обеспечиваются завтраком после третьего урока в 11.30.

- Обед 1-4 классов в 12.30, 5-9 (II год обучения) классов в 13.30

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню разработано Управлением социального питания на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню разработано с учетом сезонности (осень-зима и весна-лето), а также необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18



# Режим питания по приемам пищи

- Завтрак состоит из горячего блюда, напитка и фруктов.



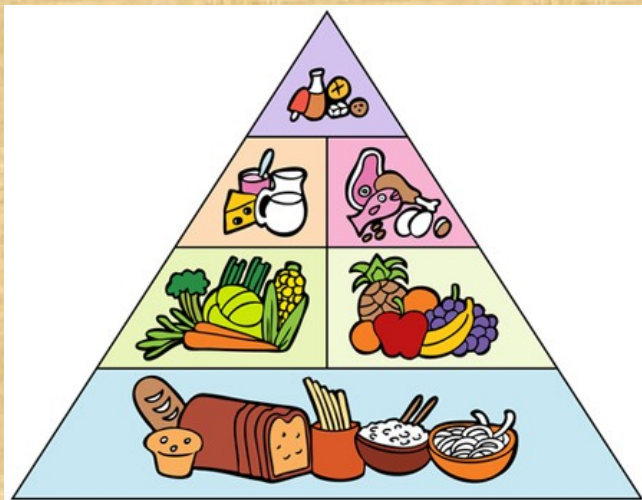
Завтрак для обучающихся 1-4 классов содержит 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60г

углеводов, для обучающихся старших классов - 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов.

Обед включает закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток.

Обед, в зависимости от возраста обучающегося, содержит 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов.

Меню обеда составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).





# Питание школьника



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) отвечает следующим рекомендациям:

- энергетическая ценность школьного завтрака составляет 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), обеда - 600-750 ккал (30-35% от суточной калорийности) .



# Питание школьника



Для обеспечения биологической ценности в питании используются:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продуктами (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);

- - пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.



Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не превышает 1грамм на человек.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню не допускаются повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух

- последующих недель.



# Полезьа горячего питания



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях образовательной организации, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



## Продукты, которые НЕ допускаются при организации питания в школе:

- Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц.
- Зельцы, кровяные и ливерные, сырокопченые колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди.
- Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.



## Продукты, которые НЕ допускаются при организации питания в школе:

- Окрошки и холодные супы.
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья.
- Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы.
- Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты.
- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)

## Продукты, которые НЕ допускаются при организации питания в школе:

- Арахис, карамель, в том числе и леденцовая.
- Квас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс.
- жвачка,
- картофельные и кукурузные чипсы,
- пальмовое и кокосовое масло,
- арахис.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

- Полную информацию об организации питания обучающихся , в том числе меню, можно посмотреть на сайте образовательной организации в разделах: « Ежедневное меню горячего питания», «Сведения об образовательной организации », подраздел «Организация питания в образовательной организации».