

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПУТЬ К ОТЛИЧНЫМ ЗНАНИЯМ

Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Хорошее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению, ведет к улучшению показателей уровня здоровья детей, способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию детей, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание и физический труд.
- 4) Соблюдение правил гигиены.
- 5) Борьба с вредным привычкам.
- 6) Правильная организация отдыха и труда.

Наглядный набор продуктов на каждый день.



Важно!

1. Хороший завтрак - энергия на весь день!
2. Бутерброд не может заменить вам полноценного обеда!
3. Научитесь самостоятельно соблюдать режим питания!

Большинство болезней можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться!

Памятка "Пять правил здорового питания"

 РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.
- 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).
- 3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ**

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блинда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).
- 4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ**
 - Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
 - Не переводите на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
 - Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорезелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
 - Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
 - Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.
- 5 МОЙТЕ РУКИ**
 - Мойте руки перед каждым приемом пищи.
 - Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намывайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

МОЙТЕ РУКИ

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение.

Основным документом, определяющим требования к организации и режиму питания, работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.5.2409-08) и Устав МБОУ СОШ с.Гордино в соответствии с которыми в школе организовано горячее питание. Администрация нашей школы организует работу таким образом, чтобы она обеспечивала, прежде всего, безопасное школьное питание, служила бы источником здорового образа жизни, так как ребенок проводит в школе большую часть дня и обязательно должен в это время получать с пищей

минимальный набор веществ, необходимых ему для развития в соответствии с возрастом и физиологическими потребностями.

Задачи, которые ставит перед собой школа по организации школьного питания

1. Увеличение охвата горячим питанием учащихся 1-11-х классов школы.
2. Совершенствование системы контроля качества и безопасности питания учащихся.
3. Развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой.
4. Организация пропаганды среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания.
5. Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников.

Условия питания, в том числе инвалидов и лиц с ОВЗ

Питание обучающихся осуществляется в школьной столовой, обеспеченной всем необходимым оборудованием.

Питание предусматривает: горячие обеды.

Столовая расположена на первом этаже, имеет в наличии набор помещений и оборудования, позволяющие осуществлять приготовление безопасной и сохраняющей пищевую ценность продукции и кулинарных изделий. Количество посадочных мест в обеденном зале позволяет обеспечить посадку учащихся в одну смену. Система хозяйственно-питьевого холодного и горячего водоснабжения, канализации и отопления оборудованы в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Прием пищевых продуктов осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. Ежедневно в обеденном зале вывешивается утвержденное меню. Отпуск горячего питания обучающимся производится по графику питания обучающихся. Организация обслуживания учащихся осуществляется путем самообслуживания. В ежедневном рационе питания учитывается оптимальное соотношение пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в витаминах и микроэлементах, белков, жиров и углеводов.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ не предоставляется отдельное помещение для принятия пищи, вход не оборудован поручнями и направляющими полосами.

Для учащихся установлены сушилки и раковины для мытья рук.

Правила поведения в школьной столовой

Учащиеся должны:

- мыть руки перед едой;

- вести себя спокойно и соблюдать очередность при получении пищи на раздаче;
- принимать пищу сидя;
- убирать за собой грязную посуду;
- бережно относиться к имуществу школьной столовой;
- не задерживаться в столовой после звонка на урок;
- уважительно относиться к работникам столовой. Благодарить сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема .

Учащимся запрещается:

- приходить в столовую в верхней одежде;
- ставить и класть на поверхность столов учебные сумки, учебники, тетради и прочие школьные принадлежности;
- разговаривать во время приема пищи;
- бегать по столовой;
- выносить из столовой посуду.