

Школьное питание – на сегодняшний день по-прежнему остаётся самой острой темой в организации общественного питания.

Ведь именно на школьные столовые возложена большая ответственность за обеспечение правильного питания школьников.

Ведь именно правильно разработанный рацион питания может обеспечить жизненно важные функции детского и подросткового организма, всеми необходимыми источниками энергии растущего человека.

Питание для школьников должно быть вкусно приготовленным, разнообразным, питательным, здоровым, богатым по содержанию белков, жиров, углеводов и других необходимых веществ, для восполнения энергетических затрат детского организма.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Эффективные
технологии
обучения

Рациональный
режим обучения

Сбалансированное
питание

Рациональный
двигательный
режим

Оптимальная
учебная
нагрузка

Условия, соответствующие
СанПиН

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.



Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссбойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

© Инфографика



Меню