

ЭТО АКТУАЛЬНО!

Обязан ли ребенок кушать в школе? Кто решает, чем их кормить в столовой?

В целях сохранения здоровья детей и с учетом физиологических потребностей их в пищевых веществах и энергии Санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами установлено, что учащиеся должны получать пищу через 3,5 – 4 часа. В этой связи родители (иные законные представители) и педагоги должны быть заинтересованы в том, чтобы в учреждении образования учащиеся получали горячий завтрак или обед, а посещающие группы продленного дня – двух(трех)разовое питание в зависимости от длительности пребывания. Горячее питание в начальных школах, базовых школах, средних школах, гимназиях, лицеях, учебно-педагогических комплексах осуществляется в соответствии с примерными двухнедельными рационами питания, которые разрабатываются субъектом хозяйствования, организующим питание учащихся, с учетом установленных норм питания, сезонности (летне-осеннее, зимне-весеннее), разнообразия и сочетания пищевых продуктов, трудоемкости приготовления блюд. На основе примерных двухнедельных рационов питания составляются дневные рационы питания (меню), единые для учащихся, которым предусмотрено питание за счет бюджетных средств, а также за счет средств родителей или иных законных представителей. По вопросам организации и качества питания, в том числе по составу рационов питания и их стоимости, можно обращаться в совет по питанию, администрацию учреждения общего среднего образования, а также в организацию, осуществляющую общественное питание в данном учреждении образования

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Завтрак перед уходом в школу должен состоять из двух блюд. Первое блюдо может быть крупяным, овощным или мучным.

Очень полезно также давать ребенку творог или яйцо, второе блюдо – чай с молоком, молоко, кофе, хлеб с маслом и сыром.

В школе ученик должен **ОБЯЗАТЕЛЬНО** получить горячий завтрак.

Длительное голодание по 6-7 часов приводит к более быстрому утомлению и может способствовать развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

Придя, домой из школы, ребенку необходимо получить полноценный обед из 3-х блюд. Первое блюдо не является основной частью обеда, поэтому не следует давать детям много жидкого блюда, школьникам 7-11 лет достаточно 300г супа. Основная часть обеда – второе блюдо должно быть мясное, рыбное с крупяным или овощным гарниром. Третье блюдо – сладкое (компот, кисель и др.)

На полдник детям необходимы: кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником. Хорошо дополнить полдник ягодами, фруктами.

Ужинать детям нужно не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком обычно бывает беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда, второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

Детей нужно приучать есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаясь, так как чтение, оживленные разговоры и т.д. во время еды затормаживают выделение пищеварительных соков и ухудшают процесс пищеварения.