

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать **все основные группы продуктов**, а именно – мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал



**ОРГАНИЗАЦИЯ ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ**



**Родительский
КОНТРОЛЬ**

Ответственный за организацию питания по
школе: заместитель директора по ВР
Тюрганова Татьяна Николаевна

8-861-66-36-3-78

Уважаемые родители (законные представители)!

В нашей школе реализуется проект
«Родительский контроль», направленный на усиление
контроля за качеством питания в школе.

В целях усиления контроля за организацией питания обучающихся в общеобразовательных организациях, во исполнение пункта 3 «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», утвержденных приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2012 № 213н/178, сообщаем вам, что вы можете принять участие в контроле за организацией питания детей в образовательной организации. Представители родительской общественности могут наблюдать за питанием учащихся в столовой, соответствие их утвержденному меню, оценивать культуру приема пищи. Надеемся, что такой контроль снимет все вопросы по питанию в школьной столовой. Записаться Вы можете по телефону у ответственного за организацию питания

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА –

ЭТО ВАЖНО!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

Правило 2. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ.

В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продлённого дня, рацион которых должен составлять 50-70% суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание.

Правило 3. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО ВОСПОЛНЯТЬ ЕГО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО- БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!



16.11.2023 года провели в МБОУ СОШ №32 родительский контроль, нарушений не выявлено.



