

## Школьное питание

**Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.**

**Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.**

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).

Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень-зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.  
Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела,  
необходима консультация врача для корректировки рациона питания.  
Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть  
скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!**

В нашей школе организовано горячее питание для учащихся 1-4 классов. Меню согласовано с Роспотребнадзором и соответствует требованиям, предъявляемым к школьным меню. Кроме того, в нем рассчитано количество белков, жиров и углеводов, необходимых для здорового развития детского организма.

Время питания учащихся 1-4 классов установлено расписанием, которое соответствует учебной нагрузке в определенный день недели.

Предлагается рецептура национальной и зарубежной кухни, лечебного питания, что воспитывает в детях эстетическое уважительное отношение к пище.

## **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

### **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	646116746743375933883833707902081325236681597511
Владелец	Ханмагомедов Эмир Курбанисмаилович
Действителен	С 26.02.2023 по 26.02.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597511

Владелец Ханмагомедов Эмир Курбанисмаилович

Действителен с 26.02.2023 по 26.02.2024