

Школьное питание – залог здоровья и успешной учебы

Уважаемые родители! Ваши дети большую часть дня проводят в школе. Период школьного обучения детей характеризуется:

- интенсивным ростом всего организма,
- развитием всех систем: опорно-двигательной (особенно скелет), увеличением мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно - сосудистой и нервной системы, радикальной гормональной перестройкой организма, связанной с половым созреванием подростка.
- повышением нагрузки на психоэмоциональную сферу.

Поэтому правильное питание обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всё возрастающих нагрузок в школе.

Уважаемые родители! Проанализируйте, как питается в течение дня ваш ребенок. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Готовите ли Вы регулярно завтрак ребенку?
- У вас всегда есть готовый полноценный обед, который нужно только разогреть?
- Вы не оплачиваете ребенку обед в школе?
- Ваш ребенок не питается в школьной столовой. А Вы уверены, что выданные деньги ребенок тратит на качественные продукты?

В большинстве семей дети утром не едят: либо не хотят, либо родители не успевают приготовить. В обед тоже не едят: либо им не оплачивают со словами «домой придешь, разогреешь». Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности. В результате основную массу калорий ребенок получает вечером, как следствие, возникают разные заболевания органов пищеварения.

Поэтому питание в школе, где ребенок проводит основную часть дня, оказывается очень важным

Преимущества школьного питания

Школьные завтраки и обеды полноценны, сбалансированы и полезны.

В школе исключены продукты, вредные для здоровья: жареные пирожки, беляши. В школе не разрешается подавать острое и жирное. Например, из-за жирности мяса запрещена свинина. Запрещены продукты, содержащие химические красители и консерванты, усилители вкуса, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы). В меню всегда есть каши, запеканка из творога, отварные яйца, сливочное масло. Горячие напитки: компот из сухофруктов, какао, чай с лимоном, кисель. Блюда из мяса птицы, говядины и рыбы, гарниры крупяные и овощные.

В технологии приготовления школьных блюд используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание. Нет продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, кексы), они заменены на фрукты.

Пусть ваши дети каждый день питаются со своим классом в школьной столовой!

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Ваших детей в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- здоровью;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.