

О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2092—2510 Дж (500—600 ккал), 'среднего и старшего школьного возраста 2510—2929 Дж (600—700 ккал), что равно примерно суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах. Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.

В нашей школе и группах продленного дня дети получают завтрак, обед, а при длительном пребывании в школе — и полдник.

Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают некачественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения осуществлять организацию питания обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе

В ноябре 2011года в нашей школе изучили общественное мнение об организации школьного питания. В опросе приняли участие учащиеся 1 – 11 классов. Основными вопросами были: устраивает ли вас качество блюд в школьной столовой, устраивает ли вас форма обслуживания в школьной столовой?

Проведенный опрос показал, что учащимся 91,7% нравится питаться в школьной столовой. Но, к сожалению, средства на горячее питание не все родители выделяют в полном объеме. Большинство детей питаются в школьной столовой, причем

организованно комплексными горячими завтраками питаются учащиеся 1 и 2 ступени обучения, старшеклассники же предпочитают горячее питание по выбору.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Просим заблаговременно позаботиться о питании ваших детей в школе!

Если ваша семья многодетная или социально незащищённая ваш ребёнок может питаться в школе бесплатно на основании поданных документов: справка о доходах семьи за последние 3 месяца, копии паспортов родителей(ля), копия свидетельства о рождении ребёнка.

Другим детям предоставляется возможность заказывать завтраки - 43 рубля и обеды 50 рублей, полдник-17 рублей за средства родителей.

По всем вопросам питания обращайтесь к классным руководителям.