

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников большие психологические и умственные нагрузки.

К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

Какие продукты нужны детям, в каком объеме их должен употреблять школьники ежедневно и как лучше всего строить меню для ребенка такие вопросы часто интересуют родителей. Но не каждый родитель может предоставить ребенку правильное питание

Рацион школьника должен быть сбалансирован, содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов.

В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.

Для этого разрабатывается 2-х недельное сбалансированное меню, где нет практически повторяющихся блюд.

Для учащихся нашей школы предлагается двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группы внеурочной деятельности дополнительно организован полдник.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания – используются определенные способы приготовления блюд, такие как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключение продуктов с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационе питания включено мясо, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включаются 1 раз в 2-3 дня.

Наряду с основным питанием в столовой организовано дополнительное питание учащихся через буфет, в котором реализуются мучные кондитерские и булочные изделия.

Полноценное питание – важнейшее условие хорошего здоровья, нормального роста и развития детей.

Особая роль в этом отношении принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами.

Они абсолютно необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, защиты от болезней и вредных факторов внешней среды, надежного обеспечения всех жизненных функций.

Полуфабрикаты в столовой не используются, все блюда готовятся на пищеблоке.

Вид пищеблока – столовая.

Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции.

На переменах в столовой дежурит ответственный по питанию, который смотрит за порядком в зале, оказывает посильную помощь в организации горячего питания.

Учащиеся получают все виды горячего питания в школьной столовой: завтрак, обед. Мониторинг охвата горячим



Большое внимание уделяется калорийности школьного питания. Учитывается возраст и особенности нагрузки

школьников. Для детей 1-4 классов одно меню ,для 5-11 классов меню старшеклассника. Снимается брокерраж. В школе существует родительский контроль среди родителей начального. Среднего и старшего звена. Заносят данные своих посещений в журнал брокеража

Проводился опрос среди старшеклассников, для привлечения обучающихся к здоровому горячему питанию. Все замечания и предложения от родителей детей рассматриваются и принимаются во внимание и прорабатываются.

Количество питающихся около 800 человек. Из них льготное питание получают 59 человек.