

Полезьа горячего питания для школьников

Горячее питание детей в школе является одним из важных условий поддержания здоровья и способности к качественному усвоению школьной программы. Организация питания в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания, с тем, чтобы у школьников не было перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень важно для пищеварительной системы детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Необходимо, чтобы у ребенка был полноценный завтрак, чтобы он плотно обедал в школе, чтобы около пяти часов у него был полдник, а за несколько часов до сна — ужин.

Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену

Первая смена

7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

17.00 Полдник

19.00 - 19.30 Ужин дома

Завтрак – это самый важный и основной прием пищи за день, он позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий. Также, наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие.

В школьное меню, как правило, включены каши, макаронные изделия, молочные продукты, мясо, рыба, салаты, свежие овощи и фрукты, чай, кофейный напиток. При составлении меню учитывается энергетическая ценность, сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам, микро- и макроэлементам для разных возрастных групп школьников.

Важным условием сохранения здоровья является горячий обед. Бутерброд не может заменить полноценного обеда! Лучше супа на обед может быть только суп. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. При этом любая еда должна быть не только свежеприготовленной, но и горячей.

Если дети остаются после уроков в школе на мероприятия, занятия в кружках или секциях, то обязательным условием является обед в школе. А если расписание уроков предусматривает нахождение ребенка в школе до обеда, позаботьтесь, чтобы его дома ждал горячий сбалансированный обед.

Вы должны научить детей самостоятельно соблюдать режим питания, независимо от присмотра взрослых во-первых, чтобы уже сейчас помочь растущему организму, а во-вторых, чтобы помочь выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

Помните, от того, как питаются Ваши дети в школьном возрасте, зависит их здоровье во взрослой жизни!

Здоровья Вам и Вашим детям!

Заведующий санитарно-гигиеническим отделом
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Приморском крае в г. Находка» Калашникова Я.Г.