

## Здоровое питание в школе

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

В школе сформирована общественная родительская группа, которая осуществляет контроль за организацией питания в школе.

Классные руководители проводят классные часы и беседы по формированию навыков и культуры здорового питания. В кабинетах размещены памятки о правилах здорового питания школьников.

В школьной столовой оформлен стенд о правилах поведения в столовой, о нормах питания.

В МКОУ Тагарская СОШ было проведено анкетирование с 14 по 16 октября 2020 г среди родителей и детей, с целью анализа и контроля организации горячего питания детей в школе. Была применена анкета, предложенная в Методических рекомендациях МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.). В результате проведенного опроса можно сделать вывод о том, что в целом

родители и учащиеся удовлетворены питанием в школе, считают его сбалансированным.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

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



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

Первая смена:  
- 7:30—8:30 завтрак  
- 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе  
- 14:30—15:30 — обед в школе или дома  
- 19:00—19:30 — ужин (дома)



Вторая смена:  
- 8:00—8:30 — завтрак (дома),  
- 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)  
- 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)  
- 19:30- 20:00-ужин (дома)



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



Необходимо использовать йодированную соль