

Организация питания обучающихся

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

В школьном здании на первом этаже в удобном для посещения месте расположена столовая.

Помещение столовой включает:

- Обеденный зал с раздаточной;

- Производственные помещения (заготовочные цехи, моечная для столовой и кухонной посуды);

- Складские помещения (камера охлаждения для скоропортящихся продуктов, кладовые для сухих продуктов, овощей);

- Перед входом в помещение столовой оборудовано умывальниками и сушилками для рук.

Горячие завтраки школьники получают во время перемен.

Количество учащихся, получающих только горячие завтраки: 383

График питания в школьной столовой разработан на основании расписания занятий, утвержден директором школы:

График посещения столовой учащихся 1-4 –х классов

I смена

Время	Вид приема	Классы	Ответственные
После 1-го урока: 9 ч 10 мин 9 ч 25 мин	завтрак	1а, 1б, 1в, 1г	Моллаева М.Л. Сулейманова М.С. Вахабова К.Ш. Баширова З.Х.
После 2-го урока: 10 ч 00 мин 10 ч 15 мин	завтрак	2а, 2б, 2в, 2г	Джацаева Х.У. Давтаева М.Х. Абдуева И.Р. Бошхаджиева А.А.
После 3-го урока: 10 ч 50 мин 10 ч 05 мин	завтрак	3а, 3б, 3в,3г,3д	Салтаханова А.П. Эскиева Д.Б. Джамалдаева Х.А. Бериева Э.Н. Ибрагимова З.Х.
После 4-го урока: 11 ч 50 мин 12 ч 05 мин	завтрак	4а, 4б, 4в, 4г	Ганукаева Р.Д. Шуаипова А.К. Мирзаева С.Р. Шабаева М.И.

Рекомендации школьникам о здоровом питании.

Что такое здоровое питание?



Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание

обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Недостаточность питательных веществ может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико-санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания?

Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, невзирая на материальное положение их семей и уровень школы. Наоборот, недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность. Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения.

Школы играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Часто школы более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Они контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущий образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школы могут влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

Памятка для родителей: *в каких продуктах «живут» витамины*

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
Витамин C — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
Витамин E — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
Витамин K — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Полезные советы:

Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет!
Чистота - залог здоровья. Руки мойте перед едой!
Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим.
Не забывай в числе других продуктов побольше есть и овощей, и фруктов.
Пища – строительный материал. Человек голодный – ни на что не годный.
Молочная пища зубы лечит. Молоко – оружие против яда.
Рыба – богатейший дар природы. Рыба на столе – здоровье в семье.
Хлеб – всему голова! Беречь хлеб – значит беречь жизнь!

Приятного Аппетита!

