



ГОРЯЧИЙ ШКОЛЬНЫЙ ОБЕД – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Медики часто повторяют прописную истину о том, что здоровье взрослого человека зависит от того, какой фундамент был заложен в его детстве. Кроме закаливания, укрепления нервной, иммунной и других систем, немаловажную роль для растущего организма играет питание. И особенно в школьном возрасте.

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 школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

В нашей школе имеется столовая на 160 посадочных мест, в которой питаются все учащиеся нашей школы.



ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Снижение заболеваемости детей и подростков алиментарно-зависимыми болезнями до 20%.
2. Совершенствование системы контроля качества и безопасности питания учащихся.
3. Развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой.
4. Организация пропаганды среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания. Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников.

РАЦИОН ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Меню достаточно разнообразное. Разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В рационе ежедневно присутствуют мясо или рыба, молоко и молочные продукты, масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи.

В течение недели в рационе обязательно присутствуют крупы и макаронные изделия, сметана, яйца, творог, кондитерские изделия, обязательно включаются свежие овощи, зелень, фрукты, картофель, натуральные соки и витаминизированные продукты.



Первое блюдо достойно занимает на обеденном школьном столе первое место! Супы готовим на мясных, рыбных, куриных, на овощных отварах, а также на молоке. Предлагаем множество различных вариантов первых блюд на любой вкус: традиционные щи и борщи, супы овощные, супы мясные, супы рыбные, супы с крупами, макаронными изделиями.

При приготовлении крупяных гарниров используем разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником ряда пищевых веществ.

В рационе должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши).



В ежедневном рационе ребёнка должно быть достаточное количество свежих овощей и фруктов! Салаты имеют большую пищевую ценность и удовлетворяют ежедневную потребность в витаминах, микроэлементах. Мы предлагаем школьникам салаты из свежих овощей, винегрет, и многое другое, набор продуктов, включённый в рецептуру салатов – разрешенный в школьном питании.

Витаминизация третьего блюда проводится регулярно, для этого используется порошок «Витамин «С».

Для приготовления блюд и кулинарных изделий используется только йодированная поваренная соль, соответствующая требованиям государственных стандартов или имеющая гигиеническое заключение (сертификат).

