

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ



БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ С СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА



Учащиеся 1 - 4 классов

БЕСПЛАТНО

I смена
горячий завтрак:
горячее
блюдо и горячий
напиток

II смена
горячий обед:
горячее первое
и второе блюдо,
напиток

ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА

+

обед и/или
полдник

+

полдник

На сайте школы

В школьной
столовой



МЕНЮ
сбалансировано
по белкам, жирам,
углеводам

ЗАВТРАК 20-25%
калорийности от
суточного рациона

ОБЕД 30-35%
калорийности от
суточного рациона

Горячее питание – прежде всего это здоровое питание, которое отвечает всем требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития ребенка



**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**

**Зачем нужно горячее питание в школе?
Не проще ли дать с собой ребенку бутерброд?**

Оказывается, нет. Беспорядочные перекусы, еда всухомятку опасны для организма и для здоровья ребенка.

Без необходимого, сбалансированного по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов и калорий, организованного горячего питания невозможна эффективная учебная и игровая деятельность ребенка. Ведь при недоедании, физическом недомогании страдают и умственные и психические процессы, без которых нельзя представить хорошую успеваемость ребенка в школе.



ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА



Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Подникив 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.