Автор: Ширинова С.И.
29.12.2020 00:00 - Обновлено 25.12.2023 18:38

В целях усиления контроля за организацией питания обучающихся в нашей школе реализуется проект «Родительский контроль». Представители родительской общественности могут наблюдать за питанием учащихся в столовой, снимать пробу, давать оценку вкусовым качествам блюд, соответствию их утвержденному меню, оценивать культуру приема пищи. Надеемся, что такой контроль снимет все вопросы по питанию в школьной столовой.
Записаться на дегустацию школьного питания Вы можете, позвонив по телефону **584-59-27** .
Ширинова Светлана Ивановна, ответственный за организацию питания, подберет удобное для Вас время для посещения школьной столовой.

Образец заявки-соглашения на посещение школьной столовой

Нормативные документы:

Автор: Ширинова С.И.
29.12.2020 00:00 - Обновлено 25.12.2023 18:38

Методические рекомендации (Порядок) «Создание условий участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания обучающихся в образовательных организациях»

Приказ и Положение о порядке доступа Родительского контроля в школьную столовую

Родительский контроль 21.09.2023

Родительский контроль 27.10.2023

Родительский контроль 15.12.2021

ФОТО / ВИДЕО

****

Автор: Ширинова С.И.
29.12.2020 00:00 - Обновлено 25.12.2023 18:38

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА - ЭТО ВАЖНО.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ.
Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразится на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

Правило 2. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ.
Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ.
В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продлённого дня, рацион которых должен составлять 50-70% суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание.

Правило 3. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО ВОСПОЛНЯТЬ ЕГО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ.
Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО- БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Автор: Ширинова С.И.
29.12.2020 00:00 - Обновлено 25.12.2023 18:38

Здоровое питание школьника