

Формирование навыков здорового питания

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



1. 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.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

4. Следует употреблять йодированную соль.

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

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

МБОУ «Гимназия № 82» имеет санитарно-эпидемиологическое заключение, выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, которыми удостоверяется, что условия в которых осуществляется образовательная деятельность, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, в гимназии осуществляется контроль за качеством продукции, разнообразием меню, ассортиментом блюд. Столовая оборудована современной техникой. Имеются мясорубки, посудомоечные машины. Просторный светлый столовый зал рассчитан на 250 посадочных мест.