

## Здоровое питание

*Чтобы выглядеть здоровым,  
Нужно сильно постараться.  
Заниматься чаще спортом,  
Спать и правильно  
питаться.*

*Ешьте овощи и фрукты,  
И полезные продукты.  
В них так много витаминов,  
Для ума необходимых!*



Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым поддерживая его рост, развитие и работоспособность.



Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

Взрослым полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

### **Необходимость горячего питания в школе**

- Установлено, что во время пребывания в школе школьники тратят энергию.
- Эти энерготраты необходимо восполнить горячими школьными завтраками.



Хорошее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению, ведет к улучшению показателей уровня здоровья детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение.

В нашей школе работа направлена на то, чтобы она обеспечивала, прежде всего, безопасное школьное питание, служила бы источником здорового образа жизни, так как ребенок проводит в школе большую часть дня и обязательно должен в это время получать с пищей минимальный набор веществ, необходимых ему для развития в соответствии с возрастом и физиологическими потребностями.





### Задачи, которые ставит перед собой школа по организации школьного питания

- Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников;
- Организация пропаганды среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания;
- Увеличение охвата горячим питанием учащихся 1-11-х классов школы;
- Развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- Совершенствование системы контроля качества и безопасности питания учащихся.



## Правила поведения в школьной столовой

- Перед едой обязательно нужно вымыть руки;
- Проходить в школьную столовую следует не спеша и не толкаясь;
- Садиться за стол следует аккуратно, как можно тише;
- За столом следует сидеть прямо, немного наклонившись над столом;
- Пищу следует пережевывать тщательно, не спеша;
- Вставать из-за стола также следует аккуратно и бесшумно;
- После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить поваров.

## Запрещается:

- Приходить в столовую в верхней одежде;
- Ставить и класть на поверхность столов учебные сумки, учебники, тетради и прочие школьные принадлежности;
- Разговаривать во время приема пищи;
- Бегать по столовой;
- Выносить посуду из столовой.

