

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ

ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Белки Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте – мясной белок, а на третьем – белок растительного происхождения. Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

Жиры Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

Углеводы Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

Витамины и минералы (А,С,Е,В) Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, медь, селен. Никогда не кормите ребёнка насильно! Общеизвестно, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же. От того, насколько правильно и качественно организовано питание в школе, зависит их здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Поэтому приоритетными направлениями организации системы питания учащихся нашей школы являются:

- **обеспечение учащихся горячим питанием;**
- **контроль над качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;**
- **обеспечение питьевого режима;**
- **привитие учащимся навыков здорового образа жизни;**
- **развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни;**
- **формирование культуры питания и навыков самообслуживания**