

Здоровое питание - путь к отличным знаниям.



Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. 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.



Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правил гигиены.
- 6) Правила поведения за столом.
- 7) Борьба с вредными привычками.
- 8) Доброе отношение к людям, к природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

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

Основным документом, определяющим требования к организации и режиму питания, работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.5.2409-08) в соответствии с которыми в

школе организовано горячее питание. Администрация нашей школы организует работу таким образом, 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

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

Правила поведения в школьной столовой

Учащиеся должны:

- мыть руки перед едой;
- соблюдать санитарно-гигиенический режим;
- вести себя спокойно;
- соблюдать очередность при получении пищи на раздаче;
- принимать пищу сидя;
- убирать за собой грязную посуду;

- бережно относиться к имуществу школьной столовой;
- не задерживаться в столовой после звонка на урок;
- уважительно относиться к работникам столовой. Благодарить сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема .

Учащимся 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 из столовой посуду.

Важно!

1. Хороший завтрак - энергия на весь день!
2. Бутерброд не может заменить вам полноценного обеда!
3. Научитесь самостоятельно соблюдать режим питания!



Большинство болезней можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться!