



# Сбалансированное питание школьника

МБОУ «СОШ №24 имени Л.И. Малякова»  
г. Псков





Ребёнок может много знать,  
Никогда не уставать.  
Он должен заниматься.  
Усиленно стараться.  
Чтоб много заниматься,  
Должен правильно питаться!





Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в школьном возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на **следующие моменты:**





- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.





- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет);
- идет увеличение мышечной массы;
- сердечно-сосудистая и нервная системы;
- а также идет радикальная **гормональная перестройка организма.**





- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.





- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.



При составлении рациона для школьников учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста ребенка.





# Режим питания школьников

- Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. **Большую часть времени подростки проводят в школе.**
- Школьник должен получать **четыре-пять** приемов пищи в день, из них **три** – с горячим блюдом.
- Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.



# Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.




## Первая смена

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 12.00 Горячий завтрак в школе
- 14.00 - 15.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

## Вторая смена

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Горячее питание дома (*перед уходом в школу*)
- 15.00 - 16.00 Обед в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома






# О пользе горячего питания




**Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.**

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.





# О пользе горячего питания



Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*

К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.



# О пользе горячего питания

Детям нужно сбалансированное питание:  
маложирные, нежареные, желательно  
тушеные и отварные блюда.





# Организация питания в школе

Меню составлено в соответствии с  
*санитарно-эпидемиологическими  
требованиями к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях и согласовано с  
управлением Роспотребнадзора.*



САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО  
И СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



# Памятка родителям



**Не стоит давать детям в школу :**

*Сладкие газированные напитки, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.*

**Школьник должен знать:**

*Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед!!!*

*Замена горячей пищи перекусами ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).*





**Здоровое питание -  
ПУТЬ К ОТЛИЧНЫМ ЗНАНИЯМ!**



**МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ!**