

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ-НАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ, УСПЕХУ, ЗНАНИЯМ.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровое питание - один из важнейших компонентов здоровья, успеха. Правильное питание позволяет ребенку чувствовать себя энергичным, работоспособным. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков в значительной степени зависит от состояния их здоровья. Важную роль в укреплении здоровья молодого организма, обеспечении его гармоничного развития, приспособлении к воздействию неблагоприятных факторов играет организация рационального, сбалансированного питания. В соответствии с физиологическими возможностями ребенок должен иметь определенный режим дня, диету, условия воспитания.

Организация рационального здорового питания в общеобразовательных учреждениях организованы с учетом характерных особенностей для каждой возрастной группы.

Питание детей школьного возраста имеет свои особенности. Детям, которые находятся в состоянии непрерывного роста и развития, питание нужно не только для жизнедеятельности, но и для процессов роста и развития организма. Значение рационального питания увеличивается в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для выполнения их требуется значительные усилия. Затраты сил, времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях возрастает в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования. Поддержание его на должном уровне является важной задачей и в решении ее основную роль призвано сыграть рациональное питание. Важность полноценного и сбалансированного горячего питания в школьном возрасте трудно переоценить. А ведь именно горячее питание (первое и второе блюдо) отвечает принципам рационального щадящего питания. Для решения этой важной задачи предприятия питания разработали и согласовали с Территориальным отделом управления Роспотребнадзора по городу Новороссийску примерное меню в соответствии с требованиями Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования». Меню разработано с учетом сезонности, оптимального количества основных питательных веществ (жиров, белков, углеводов, кальция, магния, фосфора, железа, йода) и требуемой калорийности суточного рациона. С учетом возраста учащихся соблюдены

требования по массе порции и соответственно по пищевой и энергетической ценности блюд. В меню не допускается повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня.

Дети в силу своего возраста могут недооценивать значимость правильного питания, отказываться от горячих завтраков (обедов), поэтому мы, взрослые должны направить все усилия на формирование культуры правильного питания, ведь от этого, в конечном счете, зависит здоровье наших детей.