

Требования к рациону детского питания



Рацион питания школьника

Итак, запоминай: *питание младшего школьника* должно быть сбалансированным и разнообразным. При приготовлении еды важно соблюдать все санитарно-гигиенические нормы, правила хранения продуктов питания. Нельзя давать малышу продукт, который вызывает малейшие сомнения или подозрения.

Обрабатывать продукты надо таким образом, чтобы в них сохранялись витамины питательные и вещества. Не давай малышу злоупотреблять солью и сахаром.

Установи правильный режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов еды. Помни о том, что на долю завтрака младшего дошкольника должно приходиться около 25% суточной калорийности, обеда – около 40%, дополнительного полдника - 15%, а вот ужина – всего 20%;

При составлении меню учитывай все индивидуальные особенности школьника, возможную аллергию, непереносимость каких-либо продуктов.

Белки, жиры и углеводы

Недостаток в рационе питания школьника белка может замедлить физическое развитие ребенка, снизить иммунитет. Помни о том, что главными источниками белка являются: рыба, мясо, молочные продукты, молоко, хлеб, яйца, крупы, овощи, бобовые.

Питание школьника

А вот углеводы – это прекрасный источник энергии. В сбалансированном рационе питания младшего школьника около 50% необходимой энергии обязано поступать с углеводами. Самые лучшие источники углеводов – это мед, сахар, кондитерские изделия, фрукты, хлеб, овощи, крупы.

Жиры необходимы ребенку не только как важный источник энергии, но и просто для усвоения телом жирорастворимых витаминов.

Прекрасными источниками жиров является: растительное и сливочное масло, сливки, молочные продукты, молоко, рыба, мясо, орехи и др.

Микроэлементы и минеральные соли также очень важны для организма ребенка, ведь они способствуют обмену веществ, а значит, в обязательном порядке должны присутствовать в меню ребенка.

Для здорового развития школьнику необходимы кальций (больше всего его содержится в молочных продуктах), магний (овсяная, гречневая крупа, пшено, морковь, зеленый горошек, салат, свекла, петрушка), фосфор (рыба, сыр, мясо, крупы, творог, бобовые), калий (рыба, мясо, картофель, крупа, какао, шоколад, изюм), натрий (соль), железо (рыба, мясо, печень, яйца, почки, пшено, бобовые, толокно, гречка), медь (морепродукты, печень, бобовые, овсяная и гречневая крупа, макароны), йод (морская капуста, морская рыба, йодированная соль, морские водоросли), цинк (рыба, мясо, сыр, яйца, гречневая и овсяная крупа).

В школе созданы необходимые условия для предоставления горячего питания всем учащимися. На особом контроле администрации и учителей дети из малообеспеченных семей, имеющих право на дотационное питание за счет бюджетных средств. Общее охват – 417, горячее питание – завтракают 370 детей, стоимость завтрака 26 рублей, из них ГПД – 45 детей, льготное питание – 50 детей, субсидия – 40 детей, ГПД- 2 питание – 50 детей.

В нашей школе проводится систематическая работа с родителями: на родительских собраниях разъясняется необходимость горячего питания для детей; с учащимися школы проводились информационная и воспитательная работа по привитию культуры питания и пропаганде здорового образа жизни: классные часы с целью привлечения учащихся к горячему питанию; анкетирование с целью выяснения вопроса о выборе блюд. Внеклассное мероприятия.