

Школьное питание –залог здоровья и успешной учебы

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важнейших условий поддержания их здоровья и способностей к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Все обучающиеся школы обеспечены горячим питанием. Требования к приготовлению блюд, список разрешённых и запрещённых продуктов— всё это строго регламентируется по СанПин 2.3/2.4.3590-20, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и нравственному развитию детей и подростков. Поэтому питание обучающихся в школе сформировано из разнообразного цикличного меню, включающего соки, овощи, фрукты, и другие необходимые для роста и развития школьников, продукты. В школьной столовой применяется самообслуживание с предварительной сервировкой столов, скомплектованными обедами (завтраками). Контроль над посещением столовой обучающимися осуществляют классные руководители и ученики, ответственные за питание (осуществляющие заказ завтраков и обедов). Ученики с удовольствием посещают школьную столовую, организованно питаются и растут умными и здоровыми!

Из истории....

В СССР школьные обеды готовили, опираясь на рекомендации «Книги о вкусной и здоровой пище». Впервые она вышла в 1939 году, и её авторы — главный диетолог СССР Мануил Певзнер и промышленник Анастас Микоян — сочли, что детям вредно всё жареное и острое. Основной упор в меню делался на отварное мясо, бульоны и молочные каши.

Спустя десятилетия рекомендации изменились не сильно, согласно действующим нормативам, блюда для детей готовятся сейчас только с щадящими методами обработки продуктов.