

Школьное питание – правильное питание ученика!

Памятка для родителей

Школьный возраст является тем ключевым периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессом обучения. Интенсивный рост и увеличение массы тела в школьном возрасте сопоставимы по своей интенсивности лишь с периодом раннего детства.

Высокая скорость роста и лежащих в его основе метаболических процессов требует постоянного поступления с пищей достаточного количества пластического материала и, прежде всего, белка и минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Достаточное поступление этих нутриентов является абсолютно необходимым условием нормального роста и формирования костной ткани и скелетно-мышечного аппарата, тогда как их дефицит сопровождается замедлением роста.

Необходимо соблюдение режима питания — завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10-11 ч), предназначенные для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения.

Обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 ч до сна). Кулинарная обработка продуктов для школьников старшего возраста практически не отличается от таковой для взрослых. Школьникам 7-10 лет необходимы щадящий режим приготовления пищи (ограничения жареных блюд, специй, маринадов). При приготовлении бутербродов, для заправки каш, пюре, супов следует использовать сливочное масло, а при изготовлении салатов — растительное. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда, которые бы обеспечивали 25% и 35% от суточной потребности в энергии соответственно, и поставляли 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах.

* К завтраку рекомендуется давать пшеничный хлеб, к обеду — пшеничный и пшенично-ржаной

При организации питания детей школьного возраста необходимо учитывать особенности этого периода — значительное умственное напряжение и физическую нагрузку, что предъявляет к питанию школьника повышенные требования, связанные с высоким расходом энергии и значительным потреблением пищевых веществ. Организация питания школьников сложна, так как уже в этом возрасте складывается разнообразие конституционных свойств метаболизма, большая двигательная активность, стереотипы пищевого поведения.

Для растущего организма важно достаточное поступление полноценного белка, причем белка животного происхождения должно быть не менее 50% от общего количества белка. При физической нагрузке, умственном напряжении доля животного белка может возрастать до 60%. Большие энергетические затраты, связанные с условиями жизни и обучением, требуют значительного поступления в организм жиров и углеводов. Жиры растительного происхождения должны составлять до 20% от общего количества жира.

Для правильного развития, сохранения высокой работоспособности большое значение имеет соблюдение режима питания, построение которого зависит от особенностей

обучения в школе, нагрузки, занятий спортом, общественной работы. Срывы в режиме, несоблюдение постоянных часов приема пищи, изменение интервалов между приемами пищи часто приводят к нарушению аппетита, расстройствам деятельности ЖКТ, развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

При составлении рациона для детей и подростков может быть использован примерный суточный набор продуктов.

Замену продуктов можно производить только на равноценные продукты, особенно по содержанию в них белков и жиров. Например, мясо можно заменить рыбой или творогом, но не крупой и мучными изделиями.

Для школьников в зависимости от нагрузки рекомендуется 4 или 5 приемов пищи в сутки. При составлении рациона питания школьника следует предусмотреть второй завтрак, если ребенок учится в первую смену, и полдник – для детей второй смены. Калорийность их должна составлять 10 – 15% от суточной калорийности. Школьный завтрак (полдник) должен состоять из мясного или рыбного второго блюда с гарниром, на третье – сок, компот, чай. Наиболее приемлемым для питания учащихся является наличие хорошо оборудованной школьной столовой, что позволяет на месте готовить горячие завтраки и обеды из сырых продуктов или полуфабрикатов.

В школах с группами продленного дня организация питания требует особого внимания: дети должны быть обеспечены 2-х разовым горячим питанием (завтрак и обед) или 3-х разовым (завтрак, обед, полдник). При этом школьный завтрак должен составлять 20%, обед – 35%, полдник – 15% от суточной энергетической ценности рациона.

Должного внимания заслуживает организация питания школьников-спортсменов. Учитывая, что при физической нагрузке возникает повышенная потребность в белке, его количество в пищевом рационе должно быть увеличено до 2,5 г/кг, а при интенсивных нагрузках – до 3г/кг. Количество белка увеличивается за счет мясных продуктов, рыбы, молока, молочнокислых продуктов. Количество жира в рационе спортсмена должно быть уменьшено так, чтобы соотношение белка и жира составило 1:0,7. Исключение составляют спортсмены, занимающиеся зимними видами спорта, теряющие во время занятий много тепла, поэтому в их рационе должно увеличиваться количество жиров. Для поддержания необходимого уровня углеводов в крови в течение более продолжительного времени спортсмены нуждаются в таких углеводах, как крахмал, полисахариды, которыми богаты многие крупы, хлеб, картофель.

При составлении рациона школьника – спортсмена важно учитывать время проведения спортивных занятий. Если занятия спортом проводятся в первую половину дня, то энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности, а во вторую – калорийность обеда в 1,5 – 2 раза. Достигается это дополнительным включением в рацион продуктов, содержащих белок. После плотной еды к тренировкам или соревнованиям можно приступать спустя 2,5 – 3 часа.

Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:

- В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.
- Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

- Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
- Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.
- Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.
- Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.
- Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
- Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.
- Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.
- Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
- Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.
- Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

Уважаемые родители!

Будьте примером для своих детей!

Здоровье Вашего ребенка – Самая главная ценность Вашей жизни!



Стоимость блюд, предоставленных обслуживающей организацией

ООО «Общепит» в столовую МБОУ «Лицей №11»

для организации питания учащихся в 2019г.

№п/п		Вес порции	стоимость
1.	Суп картофельный с вермишелью	1/250	6р.41к
2.	Суп картофельный с горохом	1/250	5р.50к
3.	Суп картофельный с клёцками	1/250	7р.20к
4.	Суп картофельный с гречкой	1/250	6р.50к
5.	Рассольник со сметаной	250/10	10р. 01
6.	Жаркое по- домашнему	50/150	21р.51к
7.	Щи из свежей капусты	250/10	9р. 83к
8.	Салат из свежей капусты	1/100	7р.01к
9.	Салат «Витамин»	1/100	6р.34к
10.	Винегрет овощной	1/100	7р.09к
11.	Свекла припущенная	1/100	7р.14к
12.	Морковь, тёртая с сахаром	50/10	3р.15к
13.	Тефтеля мясная	1/60	19р.07к

14.	Оладьи из печени	1/50	16р.78к
15.	Биточек мясной	1/50	19р.47к
16.	Сосиска отварная	1 шт.	20р.23к
17.	Икра кабачковая	1/50	7р.0к
18.	Яйцо варёное	1 шт.	9р.75к
19.	Бутерброд с маслом	30/10	7р.65к
20.	Омлет из 1,5 яиц	1/80	13р. 08к
21.	Макароны отварные	1/150	5р 89к
22.	Картофельное пюре	1/150	10р22к
23.	Каша гречневая	1/100	6р.57к
24.	Рыба тушёная	50/50	18р.52к
25.	Оладьи с повидлом	150/30	9р.63к
26.	Чай	1/200	1р.14к
27.	Компот	1/200	4р.28к
28.	Каша молочная рисовая	200/10/10	19р.52к
29.	Икра со свежей морковью	1/50	2р.87к
30.	Колбаса запечённая	1/50	23р.08к
31.	Бёдрышки тушёные	50/50	17р.17к

Уважаемые родители!

Будьте примером для своих детей!

Здоровье Вашего ребенка – Самая главная ценность Вашей жизни!