

Особенности питания детей и подростков

Режим питания. С учётом наблюдений за людьми, имеющими разные режимы и особенности питания, учёными разработаны рекомендации по комплектации продуктов питания для отдельных приёмов пищи. Каждый приём пищи должен включать все незаменимые вещества.

Завтрак. Утром после сна, особенно если человек не делает зарядку, аппетит может быть понижен. Поэтому завтрак рекомендуется начинать с закусок и салатов, возбуждающих секрецию пищеварительных желез. Затем должно следовать основное блюдо, включающее незаменимые пищевые вещества, которые являются источником энергии (каши, яйца, молочные продукты). Утром рационально употреблять тонизирующие напитки умеренной крепости: чай, кофе, какао. Физиолого-гигиеническими исследованиями установлено, что человек, приступивший к работе натощак, в большей степени подвержен воздействию неблагоприятных факторов среды.

Второй завтрак должен включать бутерброд или пирожок и напиток. Желательны также свежие фрукты или ягоды.

Обед должен обеспечить компенсацию энерготрат за время работы. Традиционно обед комплектуется из нескольких блюд: салата, супа и основного блюда. Салат повышает секрецию желудочного сока. Супы увеличивают активность пищеварительных желез за счет веществ, находящихся в бульоне. Рекомендуется употреблять первые блюда один раз в день - во время обеда.

Ужин должен состоять из легко переваривающихся блюд: рыбы, яиц, молочных продуктов. Напитки не должны возбуждать центральную нервную систему. В состав ужина не должны входить трудно перевариваемые жиры. Ужин должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна.

Меню для всех школ района составляет инженер-технолог МКУ ЦСЭ Абдумелова Г.Е.

При составлении учитываются многие вопросы о здоровом, щадящем питании школьников:

- разрешается использовать в школьном питании только сезонные фрукты местного происхождения, т.е. кубанских производителей (яблоки, груши).

- нельзя использовать в питании школьников жареное, майонезные заправки для салатов, острые приправы.

- необходимо приготовление каш! Это источник углеводов, которые обеспечивают растущий организм энергией, растительных белков, минеральных веществ и витаминов, а так же растительных волокон или клетчатки, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины и минералы, находящиеся в крупе, имеют большое значение для здоровья человека, но содержание какого-либо элемента может быть больше или меньше, в зависимости от вида крупы!

Например, в гречке больше, чем в других крупах, калия и клетчатки, в чечевице белка, и т.д.

Уважаемые родители!

Питание учащихся в МАОУ СОШ №1 г. Курганинска организовано в соответствии с примерным 12-дневным меню горячих завтраков по периодам (сезонам) и возрастным группам, согласованным с начальником территориального отдела управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Лабинском, Курганинском и Мостовском районах и утвержденным начальником управления образования.

Доплата к родительской оплате за питание на каждого учащегося составляет 5 рублей в день из средств муниципального бюджета.

Для учащихся из многодетных семей, состоящих на учете в УСЗН, предоставляется льготное питание, к родительской оплате за питание предоставляется доплата 10 рублей из средств бюджета Краснодарского края и 5 рублей из средств бюджета муниципального образования Курганинский район.

Стоимость услуг по организации питания определяется по примерным двенадцатидневным меню горячих завтраков и составляет 25-30 рублей на одного учащегося в день. Конкретная стоимость услуги в месяц определяется исходя из стоимости набора продуктов питания являющихся составляющими вышеуказанных меню и фактического количества дней в месяце, в которые обучающийся получал питание. Оплата за питание родителями перечисляется на лицевой счет школы через отделения почтовой связи и кредитные организации.

В стоимость блюд не включаются услуги по организации питания: расходы по заработной плате работников столовой, амортизация и приобретение технологического, холодильного оборудования, мебели для обеденных залов, коммунальные затраты (электроэнергия, газ, водоснабжение, вывоз отходов, работа канализационной системы). Оплата перечисленных затрат осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования Курганинский район.

Все учащиеся начальной школы получают 2 раза в неделю бесплатно пакетированное молоко по губернаторской программе «Школьное молоко».

Питание учащихся МАОУ СОШ №1 в 2017/2018 учебном году осуществляется по следующему графику:

№ п/п	Время	Класс
1	9 ³⁵ – 9 ⁵⁵	1-е классы, 4-е классы
2	10 ²⁰ – 10 ⁴⁰	5-е классы, 8-е классы
3	11 ²⁰ – 11 ⁴⁰	9-е классы, 10-е классы, 11-е классы
4	13 ¹⁵ – 13 ³⁵	2-е классы, 3-и классы
5	14 ¹⁰ – 14 ³⁰	6-е классы,
6	15 ⁰⁰ – 15 ²⁰	7-е классы

Примерное двухнедельное меню для организации питания школьников (лето-осень), Примерное двухнедельное меню для организации питания школьников (зима-весна) 7-10 лет, Примерное двухнедельное меню для организации питания школьников (зима-весна) 11-17 лет в можете просмотреть на сайте школы в разделе [Документы](#).