



Здоровое питание школьников

КРУГ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 35%
- 25%
- 25%
- 5%
- 10%

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание особенно важно для детей до 10 лет! Юная спортсменка может повысить выносливость организма на 200-300 ккал. Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов. Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день. Вместо подсолнечного масла в салаты, сметаны, рыбы, молока. Необходимо употреблять 80-90 г жира в сутки. Углеводы - главный источник энергии, поэтому употребляйте их в большом количестве: хлеб, белая и коричневая мука, макароны, крупы, картофель, сухофрукты и фрукты, мед. Для роста и развития ребенку необходимы витамины и минералы. Витамины богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Всегда соблюдайте гигиену в туалете, столовой и дома.
- Пейте достаточно воды.
- Не ешьте много сладкого.
- Избегайте жареной пищи.
- Не ешьте много соленой пищи.
- Не ешьте много жирной пищи.
- Не ешьте много острой пищи.
- Не ешьте много кислой пищи.
- Не ешьте много холодной пищи.
- Не ешьте много горячей пищи.
- Не ешьте много сырой пищи.
- Не ешьте много вареной пищи.
- Не ешьте много консервированной пищи.
- Не ешьте много маринованной пищи.
- Не ешьте много копченой пищи.
- Не ешьте много соевых продуктов.
- Не ешьте много орехов.
- Не ешьте много грибов.
- Не ешьте много злаков.
- Не ешьте много фруктов.
- Не ешьте много овощей.
- Не ешьте много ягод.
- Не ешьте много фруктов.
- Не ешьте много овощей.
- Не ешьте много ягод.
- Не ешьте много фруктов.
- Не ешьте много овощей.
- Не ешьте много ягод.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПИТАНИЕ

- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин
- Перекус

ПРИВАЛА ПОВЕДЕНИЕ В СТОЛОВИЦЕ

- Приходить в столовую вовремя.
- Соблюдать тишину.
- Не разговаривать.
- Не шуметь.
- Не смеяться.
- Не кричать.
- Не плакать.
- Не плавать.
- Не прыгать.
- Не бегать.
- Не толкаться.
- Не давить.
- Не наступать.
- Не садиться на стулья.
- Не вставать со стульев.
- Не ходить по столам.
- Не ходить по стенам.
- Не ходить по полу.
- Не ходить по мебели.
- Не ходить по дверям.
- Не ходить по окнам.
- Не ходить по потолку.
- Не ходить по стенам.
- Не ходить по полу.
- Не ходить по мебели.
- Не ходить по дверям.
- Не ходить по окнам.
- Не ходить по потолку.





Акт № 1 от 24.09.2022

Проверки родительской комиссии контроля качества питания
обучающихся в столовой

Комиссия в составе:

1. Сидоревой М. А.
2. Итбаевой Т. Р.
3. Камуринной Е. Р.
- 4.
- 5.

Провели проверку столовой по следующим вопросам:

1. Соответствие рационов питания согласно утвержденному меню соот.
2. Качество готовой продукции. качествен
3. Санитарное состояние зала столовой. уровн
4. Организация приема пищи учащимися. уровн
5. Соблюдение графика работы столовой. соблюдается
6. Внешний вид сотрудников столовой опрятн
7. Наличие меню (есть, нет). есть
8. Соответствие меню- дня перспективному меню соотв
9. Причина несоответствия. нет

В результате проверки установлено Питание организовано
на достаточном уровне, санитарно-гигиенические
состояние в кухне соблюдается
график работы столовой

Подписи членов комиссии:

Т. Р. Итбаева Е. Р. Камуринная