

Диетическое питание

Школьный возраст является периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируются навыки и стереотипы правильного питания. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на этот процесс. Именно в образовательной организации существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и в значительной степени соответствует принципам рационального питания.

Организация качественного сбалансированного питания является важным фактором в нормальном развитии и функционировании растущего детского организма, в профилактике болезней и их лечения. От того, как питается школьник, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность, качество учебной деятельности.

О питании и здоровье мы начинаем говорить еще в начальной школе, и что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего организма. Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. Меню разработанное, по калорийности соответствует нормам, качества питания школьников приемлемое. Завтраки составляют 20-25%, обеды 30-35% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей используется напиток витаминный «ВитаЛайтНК». В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творог, фруктов и овощей, хлеб используется пшеничный (хлеб «Крестьянский» из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта обогащенной витаминно-минеральной смесью «Валетек-8», формовой в производственной упаковке). Хлеб «Дарницкий» (новый ржано-пшеничный из смеси ржаной хлебопекарной обдирной муки и пшеничной хлебопекарной муки первого сорта, формовой в производственной упаковке). Меню сезонное осень-зима.

Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.

Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома.

Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание.

В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. В решении этой задачи одну из главных ролей играет рациональное и правильное питание.

Порядок организации диетического питания

Во исполнение Методических рекомендаций Роспотребнадзора МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» (пункт 3.1), диетическое питание в ГБОУ «Центр «Дар» осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся и предоставления медицинского документа о наличии заболевания, при котором предоставляется диетическое питание (при наличии рекомендаций врача по исключению продуктов питания).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874103

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 18.07.2022 по 18.07.2023