

Нормативные документы

- Закон Мурманской области от 26.10.2007 г. № 900-01-ЗМО «О предоставлении питания отдельным категориям обучающихся и студентов государственных областных и муниципальных образовательных учреждений Мурманской области»;
- Закон Мурманской области «О социальной поддержке многодетных семей в Мурманской области» № 1438-01-ЗМО от 07. 12. 2011 г.
- Постановление Совета депутатов Ковдорского района № 01-18/2413 от 02.11.2012г.
- Положение об организации питания обучающихся в школе.



Питание детей в школе осуществляется по графику с учетом соблюдения санитарных норм и количества посадочных мест в столовой.

Правильное питание – залог успеха школьника

В школьный период у ребенка наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков питанием и правильно организовать режим питания. Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и другие моменты. Рекомендуемые типовые режимы питания для школьников:



Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и

незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца .

Жиры.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло; растительное масло; сметану.

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб; крупы; картофель; мед; сухофрукты; сахар.

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень; плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа; помидоры; черная и красная смородина; красный болгарский перец; цитрусовые; картофель .

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень ; яйца; пророщенные зерна пшеницы; овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола; молоко; творог; печень; сыр; яйца; капуста; яблоки; миндаль; помидоры; бобовые .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

Б У Д Ъ Т Е З Д О Р О В Ы !!!