



ГИМНАЗИЧЕСКИЕ ВЕДОМОСТИ

Сентябрь 2020 г.

В этом выпуске:



**Статья о пользе горячего
питания школьника**

**Информация об обеспечении
бесплатным горячим питанием
обучающихся 1-4 классов в МБОУ
гимназии №5 СП «Начальная школа»**



**День открытых дверей в
гимназии №5 СП
«Начальная школа»**

**Памятка для родителей
«Питание школьников»**

О пользе горячего питания школьника.

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохое настроение и пониженную работоспособность.

К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.

Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшекласники, предпочитали не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшекласников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

*«И кому же в ум пойдет на
желудок петь голодный!»*

*(И. А. Крылов «Стрекоза и
муравей»)*



Информация об обеспечении бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов в МБОУ гимназии №5 СП «Начальная школа».

Поручение Президента РФ В.В.Путина обеспечить горячим школьным питанием обучающихся начальных классов вне зависимости от социального статуса было озвучено в ходе ежегодного Послания Федеральному Собранию РФ.

В 2020 году на организацию горячего питания, как сообщает Пресс-служба Министерства образования и науки РСО-А, выделена субсидия в размере более 161 млн рублей при софинансировании из регионального и муниципального бюджета в размере более 12 млн рублей. Дневное меню горячего бесплатного питания обучающихся 1-4 классов утверждено Министерством образования и науки Северной Осетии и Роспотребнадзором.



10-дневное меню составлено и утверждено Комбинатом школьного питания в соответствии с требованиями СанПиНа и отражает нормы физиологических потребностей детей младшего школьного возраста.

В СП «Начальная школа» гимназии №5 составлен график, согласно которому на больших 20 минутных переменах все 854 обучающихся 1-4 классов получают бесплатное горячее питание.

Обучающиеся 1-х классов получают горячее питание во время 1-й перемены.

Обучающиеся 2-х классов получают горячее питание во время 2-й перемены.

Обучающиеся 3-х классов получают горячее питание во время 3-й перемены.

Обучающиеся 4-х классов получают горячее питание во время 4-й перемены.



Также составлен список малообеспеченных многодетных семей с 5 по 11 класс. Рассматривается вариант обеспечения обучающихся МБОУ гимназии №5 из этих семей бесплатным горячим питанием.



День открытых дверей в гимназии № 5

С сентября все учащиеся начальных классов гимназии № 5 получают бесплатное горячее питание.

В школах Северной Осетии и на комбинате школьного питания прошел день открытых дверей для родителей учащихся начальных классов.

Представители классных родительских комитетов гимназии №5 посетили школьную столовую, где лично убедились в качестве приготовленной пищи, оценили санитарно-гигиеническое состояние пищеблоков, ознакомились с сертификатами качества, увидели процесс приготовления блюд.

Ежедневное сбалансированное меню учитывает все необходимое для детского организма. Контроль со стороны родительских комитетов классов позволяет объективно оценить организацию питания в гимназии № 5.



Памятка для родителей. «Питание школьников».

Обеспечьте соблюдение режима питания. Чтобы пища быстро переваривалась и лучше усваивалась, нужно приучить ребёнка есть всегда в одно и то же время.



Принимать пищу нужно не спеша, тщательно пережёвывая каждый кусочек.

Помните, завтрак обеспечивает организм энергией на весь день. Не позволяйте ребёнку пропускать утренний приём пищи.

Приём пищи следует начинать с блюд, которые стимулируют выделение пищеварительных соков: салаты, супы.



Пища должна быть питательной и разнообразной.

В рацион школьника 11-13 лет нужно включать 95 г. белковой пищи. Особенно необходим животный белок, его доля должна составлять 60% от общего количества.



Продукты богатые белком: сыр, молоко, яйца, мясо, рыба, бобовые.

Для того, чтобы восполнить затраченную энергию, детям необходимы углеводы. Прекрасный источник углеводов и клетчатки – свежие фрукты.



Уважаемые родители! Будьте внимательны к здоровью своих детей. Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в школе не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращают внимания!

