

Памятка «Здоровое питание ребенка».

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок — самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос сильным, активным и приносил «пятерки» — чаще обращайтесь внимание на то, что он ест. Ведь пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Меню школьника должно быть разнообразным. Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

В соответствии с нормами **САНПИН 2.4.5.2409-08** (документ размещен на сайте школы) для обеспечения здоровым питанием всех учащихся МАОУ «СОШ №43» составляется примерное меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

Стоимость питания в столовой МАОУ «СОШ №43»:

№пп	стоимость	вид питания	меню
1	40 рублей	обед	Суп, гарнир, выпечка, чай (или компот, морс, какао)
2	72 рубля	завтрак	Второе, выпечка, чай (или компот, морс, какао)
3	82 рубля	обед	Первое, второе, выпечка, чай (или компот, морс, какао)

Более подробная информация о необходимости здорового питания для успешного обучения размещена на школьном сайте. Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей дома и в школе.