

## Памятка для школьников

### Здоровое питание школьников

**1. Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энергозатраты организма.

- Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
- если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.

**2. Питание должно быть сбалансированным.** Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню 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 подрастающего организма.

**3. Разнообразие рациона.**

**4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**

**5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов** и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

**6. Учет индивидуальных особенностей.**

**7. Обеспечение безопасности питания,** включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



### 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**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. 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. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 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.

**Пищевая пирамида** - наглядный набор продуктов на каждый день.

В пирамиде выделены пять главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов. Старайтесь включать в меню свежие продукты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде.

Помните, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму и зачастую намного вреднее, чем кажутся. Они входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления. Покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.



### **Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену**

#### **Первая смена**

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома

### **Завтрак дома**

#### ***Полноценный завтрак - энергия на весь день!***

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

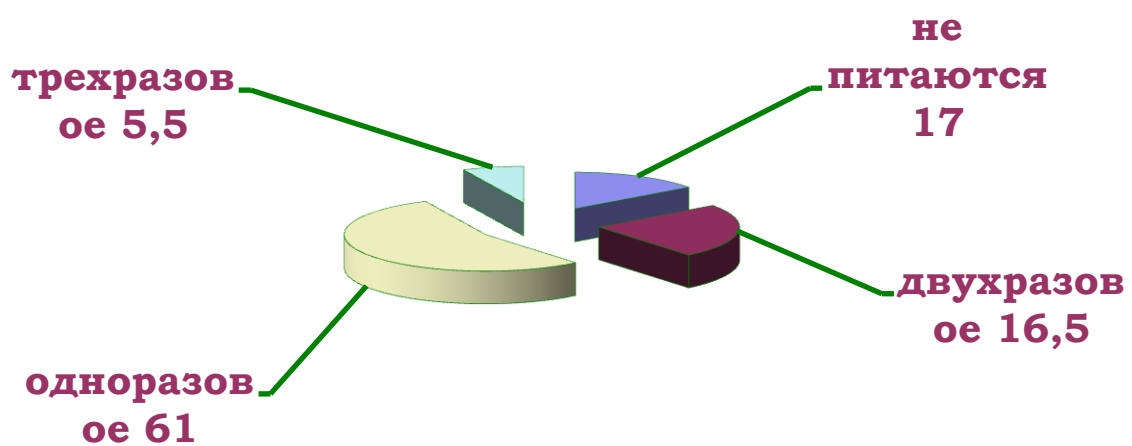
### **Горячий обед**

***Бутерброд не может заменить полноценного обеда!*** Очень важно и полезно есть "горячее". Если вы остаетесь после уроков в школе на мероприятия, занятия в кружках или секциях, то обязательно пообедайте в школе. А если находитесь на занятиях до часа или до двух, а затем отправляетесь домой, взрослые должны проследить, чтобы дома вас ждал полноценный обед.

***Вы должны научиться самостоятельно соблюдать режим питания,*** рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему взрослому организму, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

**Ведь от того, как вы питаетесь. зависит ваше здоровье!**

**Охват питанием учащихся на  
10.10.2013г.(%)**



## Питание

Питание обеспечивает жизнь, рост, развитие, здоровье, определяет внешние данные и работоспособность человека. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы питание было полноценным и строго регламентированным.

### Обеспечение питанием обучающихся МБОУ СОШ №1



В нашем учебном заведении организовано горячее питание за счет бюджетных средств (льготное питание) стоимостью 79 рублей в день для обучающихся льготных категорий

К ним относятся:

- обучающиеся, в семьях которых среднедушевой доход за предшествующий обращению квартал ниже величины прожиточного минимума в Мурманской области, установленного в соответствии с законодательством Мурманской области и действующего на момент письменного обращения родителей (законных представителей) обучающегося, в том числе обучающимся в режиме продлённого дня;
- обучающиеся, находящиеся в трудной жизненной ситуации (см. Постановление Правительства Мурманской области № 342-ПП от 08.07.2011);
- обучающиеся специальных (коррекционных) классов;
- дети, состоящие на учете у фтизиатра.

**Перечень документов**, необходимых для получения данной льготы, указан в «Положении о порядке организации питания льготной категории обучающихся».

Для категории "трудная жизненная ситуация" определен отдельный порядок предоставления документов на основании Постановления Правительства Мурманской области № 342-ПП от 08.07.2011 "Об утверждении примерного положения о порядке отнесения обучающихся муниципальных образовательных учреждений к категории обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, для установления права на предоставление бесплатного питания".

Прожиточный минимум на **III квартал 2013 года - 10199 рублей**.

Стоимость питания за счет бюджетных средств (**льготного питания**) для льготной категории детей с 01.09.2013 составляет **79 рублей**

(двухразовое питание для всех возрастных категорий: **завтрак + обед**).

Постановление Правительства Мурманской области № 344-ПП от 08.07.2011 "О внесении изменения в постановление Правительства Мурманской области от 26.11.2010 № 532-ПП"

Также в школе предоставляется организованное **горячее питание детей за родительскую плату**: завтрак (55руб.) или завтрак + обед (79руб.).

Кроме этого, учащиеся начальной школы (1-4 классы) получают **бесплатное молоко**.

Анализ охвата питанием учащихся показал, что льготным питанием обеспечены (без учета обучающихся коррекционной школы) 137 детей, а организованным горячим питанием за родительскую плату – 617 человек.

Лучше охвачены питанием учащиеся начальной школы, хуже обстоят дела с охватом питанием в 5–9 классах. Хотя учебная нагрузка в этих классах высока и учащиеся находятся в школе достаточно длительное время, некоторые родители не считают необходимым оплатить питание детей, считая достаточным давать карманные деньги. А ведь правильное сбалансированное питание является залогом здоровья в будущем. Поэтому хочется обратиться к родителям с просьбой: позаботьтесь о будущем своих детей! Пусть ребята питаются правильно!





## Перечень документов, необходимых для предоставления льготного питания

№	Категория обучающихся	Условия, определяющие категорию	Необходимые документы для родителей
1.	Малообеспеченные	Среднедушевой доход на 1 человека в семье не более величины прожиточного минимума: 10199 рублей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заявление родителей</li> <li>- справки о доходах родителей</li> <li>- справка о составе семьи по форме № 4</li> <li>- справка о детских пособиях из соц. защиты.</li> <li>- если родители в разводе - справка об алиментах.</li> </ul>
2.	Трудная жизненная ситуация	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Дети – инвалиды.</li> <li>2. Опекаемые дети.</li> <li>3. Дети из социально – неблагополучных семей или дети, жизнедеятельность которых нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно.</li> <li>4. Дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-заявление законных представителей</li> <li>-заявление родителей - медицинские справки</li> <li>-копия удостоверения из органа опеки и попечительства</li> <li>- удостоверение беженца (вынужденного переселенца) с указанием сведений о членах семьи, достигших возраста 18 лет.</li> </ul>
3.	На учёте у фтизиатра	- Медицинская справка	- заявление родителей и справка фтизиатра.
4.	Коррекционные классы	- Медицинская справка	- заявление родителей и приказ по школе

## Питание школьника в период полярной ночи

2 декабря на широте Мурманска наступит полярная ночь. Она продлится около полутора месяцев, и все это время северяне не будут видеть солнца - оно не поднимется выше края горизонта. Самые короткие световые дни на широте Мурманска будут наблюдаться 19-25 декабря, они составят не более 5,5 часов. В конце декабря световой день начнет прибывать, а полярная ночь закончится 11 января.

*Полярная ночь* - серьезное испытание для человеческого организма, который страдает от нехватки ультрафиолетовых лучей.

Особое внимание в период полярной ночи уделяется питанию школьников. Питание должно быть **регулярным, разнообразным, полноценным и высококалорийным**. В рацион питания должны входить витаминные напитки (настойка шиповника, фиточай) и как можно больше фруктов и овощей. В рационе питания должны обязательно присутствовать хлеб, супы, вторые блюда, крупы (гречневая, овсяная, перловая, рис), бобовые, мясо, рыба, животные и растительные жиры, молочные и кисломолочные продукты. Очень важно принимать поливитамины и минеральные добавки. Во время полярной ночи детям стараются давать как можно больше витамина С, который поддерживает и укрепляет иммунитет, придает бодрость организму.