

«Утверждаю»
Директор: _____ О.П. Коршикова
Приказ № 74/20 – од от
29.08.2023 г.

Режим питания

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в школьном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

Основным принципом питания школьников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

В ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее соблюдаются принципы рационального, сбалансированного питания детей школьного возраста. Питание осуществляется в соответствии с перспективным 2-недельным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей школьного возраста, на основании которого составляется рабочее ежедневное меню

Питание предоставляется в дни работы ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее пять дней в неделю – с понедельника по пятницу включительно. Круглогодично проводится С-витаминизация готовых блюд. Для профилактики йододефицита в питании используется йодированная соль.