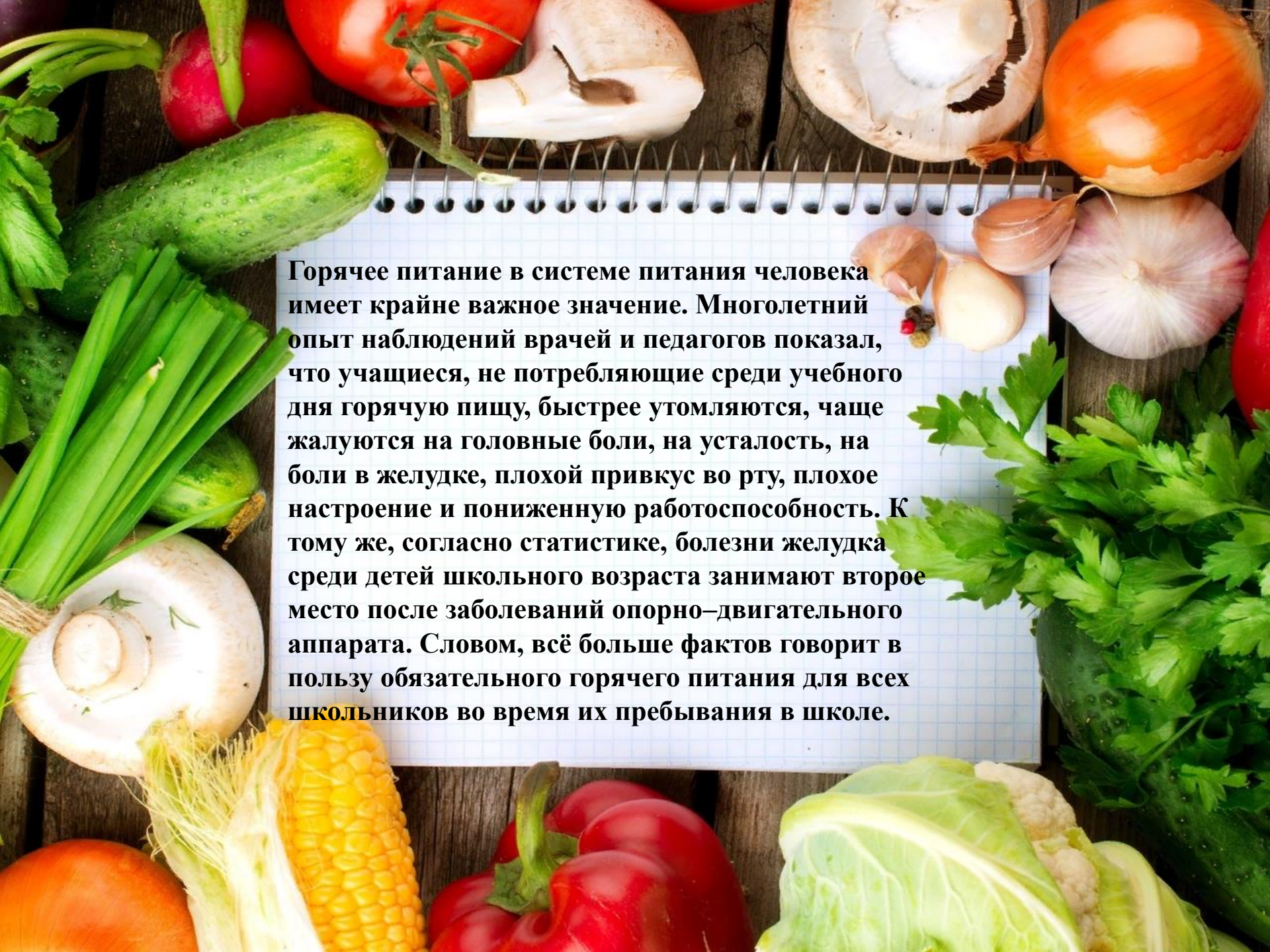
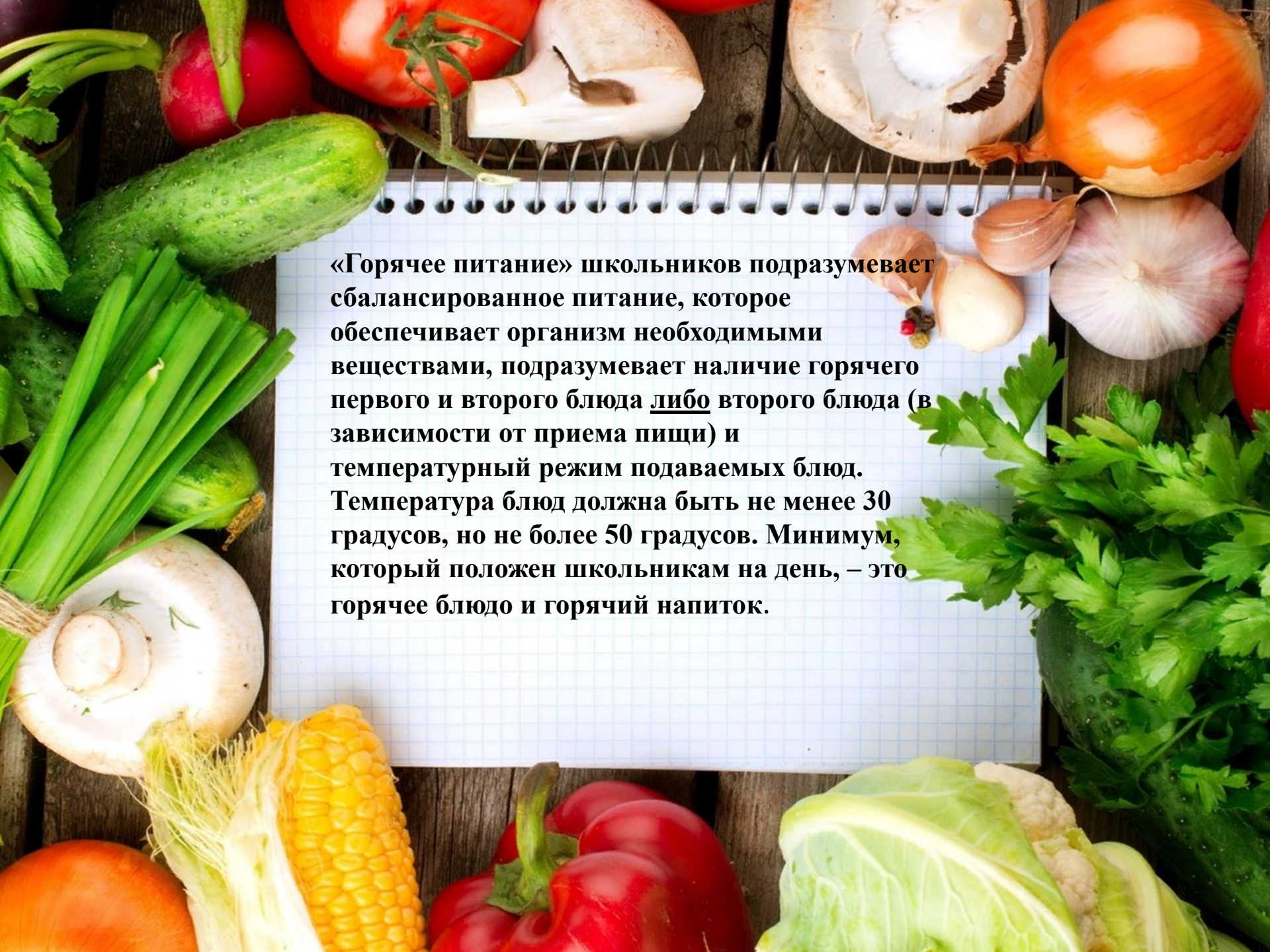


Что такое «горячее питание» школьников, и что в него входит







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



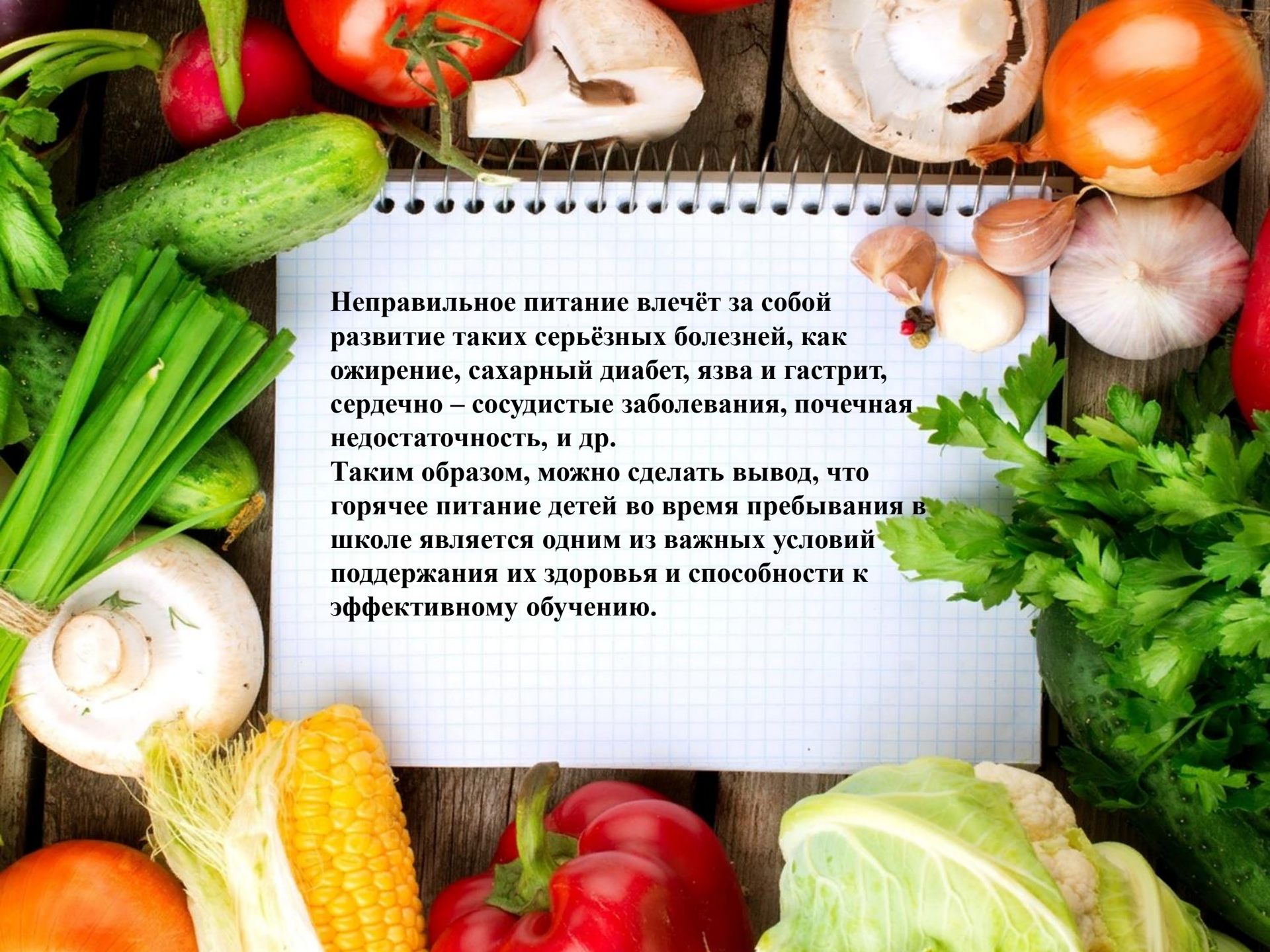
«Горячее питание» школьников подразумевает сбалансированное питание, которое обеспечивает организм необходимыми веществами, подразумевает наличие горячего первого и второго блюда либо второго блюда (в зависимости от приема пищи) и температурный режим подаваемых блюд. Температура блюд должна быть не менее 30 градусов, но не более 50 градусов. Минимум, который положен школьникам на день, – это горячее блюдо и горячий напиток.

A spiral-bound notebook with a white page and blue grid lines is the central focus. The page contains a paragraph of text in bold black font. The notebook is surrounded by a variety of fresh produce, including mushrooms, tomatoes, cucumbers, onions, garlic, green onions, corn, bell peppers, and leafy greens, all arranged on a dark wooden surface.

По новому закону горячее питание должно быть также здоровым. Здоровым питанием является ежедневный рацион, который может полностью покрыть потребности ребенка в энергии, биологических и пищевых веществах и обеспечить его нормальный рост, физическое и интеллектуальное развитие. Оно состоит из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности, и отличается показателями качества.



Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. Школьник должен получать четыре-пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом.



Неправильное питание влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.