

**Обращение к родителям Порядиной Т.В., директора МБОУ «Гимназия №10»,
по вопросу горячего питания учащихся**

Уважаемые родители! Все Вы без исключения волнуетесь за своих детей и их питание в школе. Ведь школьники проводят большую часть дня в учебных заведениях.

Школьные обеды и завтраки – это не только важная составляющая часть дневного рациона ребенка, но и основа его физического и интеллектуального развития. Дети школьного возраста расходуют огромное количество энергии на учебу и получение знаний, усвоение учебного материала и выполнение домашних заданий, подвижные игры в перерывах между уроками. Поэтому потребность их организмов в основных пищевых веществах и дополнительных источниках энергии остается достаточно высокой и обуславливается такими физиологическими и биохимическими особенностями:

- ускоренный рост и развитие;
- дифференцировка различных органов и систем (в особенности центральной нервной системы);
- напряженность метаболических процессов.

Питание детей в школе. Каким оно должно быть? Самым важным аспектом питания детей является установленный режим, зависящий не от прихоти ребенка или его родителей, а от учебного процесса и нагрузки малыша. Наиболее целесообразным считается следующий режим питания:

первый прием пищи – в 7.00-7.30 утра; второй прием пищи – в 10.00-11.00 часов;
третий прием пищи – в 13.30-14.00 часов дня; и т.д.

Если школьник занимается в первую смену, то в период с 10.00 до 11.00 часов, т.е. во время большой перемены, он должен съесть полноценный второй завтрак, а обед – дома в 13.30-14.00 часов дня. Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он должен съесть дома в период с 13.00 до 13.30 часов дня, перед уходом в школу, а в 15.30-16.00 часов – полдник, уже в школе.

Дети, остающиеся в школе на кружки или консультации, должны получать, кроме завтрака, еще и обед. При составлении примерного 10-дневного меню, которое утверждается Роспотребнадзором на каждый новый учебный год, соблюдаются следующие правила питания детей в школе:

1. В питание детей обязательно включаются основные четыре группы продуктов: белковая пища (рыба, мясо), злаки (каша, хлопья), молочные или кисломолочные продукты, фрукты или овощи.

2. Каждый день блюда чередуются в соответствии с Примерным циклическим 10-дневным меню.

Безусловно, не все дети будут съедать бутерброды из цельнозернового хлеба и нежирного сыра, или овсяную кашу только потому, что они «полезные». Ведь рядом одноклассники едят пиццу и пирожки, запивая все это «вкусное» дело соком. Как быть в этой ситуации? Мы рекомендуем заинтересовать ребенка едой. Постарайтесь убедить детей, что для их полноценного развития и сохранения здоровья необходимо горячее и разнообразное питание в школьной столовой. Без необходимого, сбалансированного по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов и калорий, организованного горячего питания невозможна эффективная учебная и игровая деятельность ребенка. Потому что при недоедании, физическом недомогании страдают и умственные и психические процессы, без которых нельзя представить хорошую успеваемость ребенка в школе.

С уважением, Т.В. Порядина, директор МБОУ «Гимназия № 10»