



Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



О пользе горячего питания



- **Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания.**

С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.



О пользе горячего питания

- Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время 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.





Режим питания ШКОЛЬНИКОВ



- 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.
- Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.

