

Всем, наверно интересно знать каково, школьное питание и как его сделать качественным, вкусным и разнообразным.



Ведь всегда стоит вопрос взаимосвязи питания и здоровья школьников, и какую роль оказывает несбалансированное питание на организм школьников. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз. Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание, а при умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Готовят вкусно, уходят дети сытые и довольные. Каждый день все разное. Иначе нельзя. Ведь у нас работает высококвалифицированный специалист:

Повар – **Абдулхалимова Т.Ш.**,

Она знает свое дело и очень хорошо и добросовестно к ней относятся.