

А у нас на тарелке.

С 30.09 по 5.10 года школьный столовые посетили представители родительских комитетов классов: 1Б1 – Горбунова Ирина Алексеевна, 5Б1 – Фаина Ольга Павловна, 1Б2 – Пищеркова Елена Сергеевна, 5ИЗ – Бурчакова Мария Сергеевна, 2Ф4 – Шайхлисламова Валентина Николаевна, 3М5 - Кузнецова Елена Евгеньевна, Кудрявцева Ольга Вячеславовна.



Полноценное питание ребенка должно обеспечиваться за счет продуктов, которые хорошо усваиваются детским организмом, то есть соответствуют возрасту, уровню развития пищеварительной системы.

Ежедневный рацион школьника должен содержать не менее 15 наименований продуктов. В течение недели — не менее тридцати. Каждый день детям необходимы овощи, фрукты, мясо, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и растительные масла, хлеб. Раз в 2-3 дня ребенку следует давать яйца, сыр, творог, рыбу.

Питание школьника должно быть:

полноценным — сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам, минералам, воде;

разнообразным — содержать продукты животного и растительного происхождения, при этом в день не менее 15 различных наименований, в неделю — не менее 30;

достаточным — по объёму и калорийности, покрывать энергозатраты школьника и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Родители познакомились с меню, побеседовали с детьми, заведующими производства, ознакомились с локальными актами, изучили информацию о проекте «А у нас на тарелке», высказали свои впечатления в Журнале родительского контроля за качеством питания.





В отчёте указаны плюсы и минусы в организации питания: блюда, представленные в меню, соответствуют требованиям качества и учёта правильного и здорового питания, температурный режим соблюдается, возрастные группы в меню учтены; в столовой чисто, светло и уютно; дети довольны: им нравится всё, что готовят повара. В здоровом теле – здоровый дух. Наши повара учитывают все законы здорового питания. И им говорят спасибо.