

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа № 1 с. Валерик

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

Приготовление горячего завтрака

В соответствии с законом с 1 сентября 2020 года все ученики начальной школы в государственных и муниципальных образовательных организациях должны быть обеспечены бесплатным горячим питанием.

Закон был принят Государственной Думой в третьем чтении 18 февраля 2020 года.

4 февраля 2021 года состоялось заседание группы при Комитете по образованию и науке по парламентскому контролю за обеспечением бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях под председательством Геннадия Онищенко.

подготовка тушки курицы для варки



Пожалуй, из всех круп только гречка содержит в своем составе такое количество **витаминов и минеральных веществ**, в ней обнаружены витамины группы В, Р, РР, Е, С, а также калий, кальций, фосфор, медь, цинк, йод, бор, кобальт и очень много железа. Богата гречка аминокислотами, клетчаткой, есть в ее составе фосфолипиды и Омега-3 жирные кислоты. Помимо этого гречка содержит белки, жиры, углеводы. **Белки** в составе гречневой крупы прекрасно конкурируют с белками мясной пищи, но в отличие от последних усваиваются полностью и гораздо быстрее, не создавая никакой тяжести в желудке.

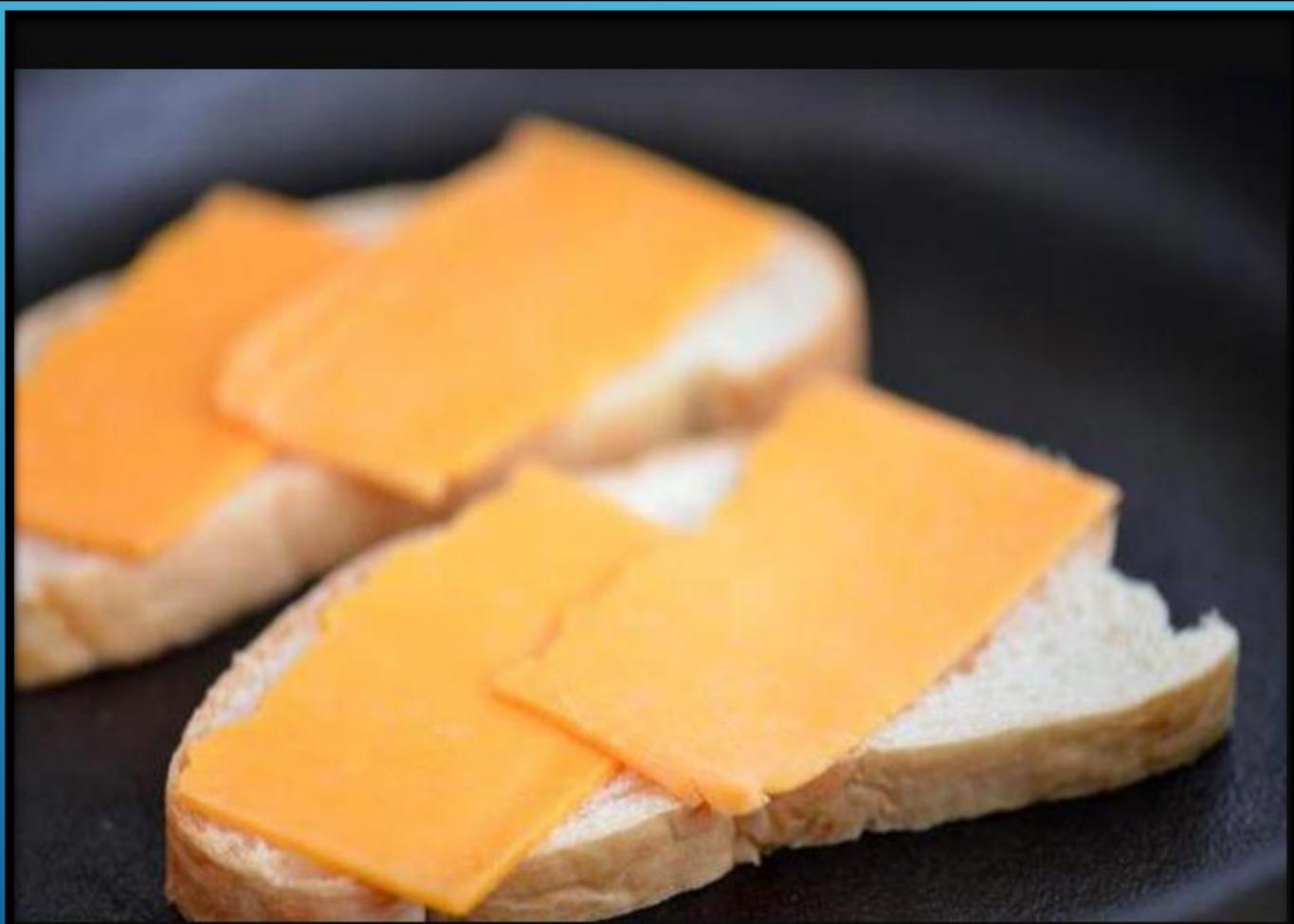
Углеводы, содержащиеся в гречке, напротив, усваиваются медленно, создавая ощущение сытости на долгое время. Не зря, все — таки, гречневая каша является незаменимым блюдом в армии.

Приготовление гарнира.



Важным условием поддержания здорового образа жизни и способности школьников к эффективному обучению является **горячее питание детей в школе**. В школе дети проводят значительную часть своего времени, и правильно организованное питание однозначно улучшает показатели уровня их здоровья. Это и профилактика заболеваний, повышение успеваемости и работоспособности.

Приготовление бутербродов с маслом.





Сервировка столов.



Рациональность и сбалансированность питания

Из каких продуктов должно быть школьное горячее питание? Аксиома полезного и сбалансированного питания, предусматривает следующие правила: соответствие калорийности (энергетической ценности) блюда физиологическим возрастным потребностям учеников начальной школы и подростков; включение в рацион необходимого соотношения главных для роста и развития веществ; применение продуктов, обогащенных витаминами; технологическая обработка продуктов, позволяющая обеспечивать в полной мере вкусовые качества продукции с сохранением ее ценности; оптимальное распределение по отдельным приемам пищи суточного рациона питания.

Раздача горячего завтрака.



Завтрак должен составлять около 25% от суточной калорийности питания для каждой возрастной категории, — говорит **Наталья Фадеева, диетолог-эндокринолог, доктор медицинских наук.** — То есть он должен быть достаточно питательным, чтобы дети хорошо и плодотворно начинали день с запасом энергии. Ежедневный полноценный и питательный завтрак не только повышает умственную работоспособность, но и предотвращает набор лишнего веса и связанные с ним проблемы со здоровьем, улучшает перистальтику кишечника. Так что к выбору продуктов для завтрака стоит отнестись со всей серьезностью.

Комплексный горячий завтрак.

