



МАУ «Школьное Питание» стало лауреатами регионального конкурса «Лучшие товары и услуги Кузбасса 2015» в двух номинациях: организация питания школьников, и изготовление кулинарной продукции и кондитерских изделий по заказам потребителей. А также дипломантом Всероссийского конкурса программы «100 Лучших Товаров России» в номинации организация питания школьников, и лауреатом в номинации изготовления кулинарной продукции и кондитерских изделий по заказам потребителей.

Кроме того, МАУ «Школьное Питание» выданы декларации качества, которые подтверждают высокий уровень обслуживания. Директор МАУ «Школьное Питание» Анастасия Панькова награждена почетным знаком «Отличник качества».

Напомним, блюда для школьников готовятся непосредственно перед подачей, на высокотехнологичном оборудовании, с использованием минимального количества жиров, исключая процесс жарки, с использованием полуфабрикатов высокого качества собственного производства. Питание осуществляется одновременно по пяти вариантам двадцатидневного циклического меню с учетом сезонности, пожеланий, материальных возможностей потребителей, в рамках допустимого ассортимента. Ежедневно школьник может выбрать любое из блюд, не выходя из дома через интернет в электронном журнале школы и оплатить питание через электронные системы.

А так же учреждение изготавливает широкий ассортимент кулинарной продукции от полуфабрикатов и хлебобулочных изделий до кондитерской продукции в сложном исполнении и с дополнительным оформлением. Изготовление продукции осуществляется по заявкам непосредственно перед реализацией потребителю, отличается свежестью и качеством, при этом ее стоимость находится в пределах и ниже рыночной.

Более подробную информацию о деятельности МАУ «Школьное Питание» вы можете узнать на сайте

mau-shp.rf

Памятка для родителей о правильном питании школьников

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. Разнообразьте рацион питания школьника.



Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. Сбалансируйте питание ребёнка.

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.



ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

3. Продумайте режим питания ребенка.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приёмов пищи
- интервалы между приёмами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод — в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, паштетным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ

Бесплатное горячее питание для обучающихся 1-4 классов
в Кашарском районе с сентября 2020 года



Горячее питание – прежде всего это здоровое питание, которое отвечает всем требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития ребенка

БЕСПЛАТНО

Один раз в день горячее
блюдо

1-4 класс

**ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ
СРЕДСТВА**



По решению
родительского комитета
завтрак или обед

дети с ОВЗ, посещающие школу

Двухразовое
питание

дети с ОВЗ, обучающиеся на дому

Ежемесячная
компенсационная
денежная выплата

ЗАВТРАК 20-25%

калорийности от суточного
рациона

ОБЕД 30-35%

калорийности от суточного
рациона

На сайте школы

В школьной столовой

МЕНЮ
сбалансировано
по белкам,
жирам,
углеводам

Как правильно организовать

питание школьника?

Каждый день школьнику необходимо получать достаточное количество энергии, а также все необходимые витамины.

Питание
Вода 800-1000 мл в день

Жиры
Молоко, творог, сметана, яйца и растительные масла

Сладкое
Сахар, сдобная выпечка



Важно помнить, что в школу необходимо брать:

- 1. Сладкое (шоколад, конфеты)
- 2. Молочный продукт
- 3. Фрукты/ягоды и овощи (яблоки, бананы)
- 4. Сахар и яйца
- 5. Мясо/рыба

Важно помнить, что в школу необходимо брать не менее 2,7 - 3 л воды

Питание детей в школе

Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, витаминов, микроэлементов и необходимых биологически активных веществ. Организм ребенка должен получать достаточное количество углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

Питание школьников должно соответствовать потребностям организма ребенка, соответствующим возрастным потребностям организма ребенка, обеспечивать организм ребенка всеми необходимыми питательными веществами, витаминами, микроэлементами.

Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

Важно

Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

1. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.
2. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.
3. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.
4. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.
5. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.
6. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.
7. Каждый ребенок должен получать достаточное количество энергии, углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здоровья и нормального функционирования организма.

