

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Атяшевского муниципального района  
«Аловская средняя школа»

**Здоровое питание – залог успешного  
обучения и крепкого здоровья  
школьников**

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Действительно, хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство. Наше богатство – здоровые дети. А здоровье детей зависит, прежде всего, от хорошего, полноценного питания. Полноценное питание детей, в частности школьников, требует очень ответственного подхода со стороны родителей, и, конечно же, школы.

Для учащихся нашей школы разработано и утверждено меню завтраков и обедов, где блюда комплектуются с соблюдением требований, а именно вкусовой сочетаемости, разнообразия, т.е. неповторяемости по дням. Выходы блюд соответствуют возрасту питающихся.

Познакомиться с двенадцатидневным и ежедневным меню, а также с любой другой информацией о питании можно на информационном стенде в школьной столовой. Часто вопросы питания обсуждаются и на родительском собрании.

## Школьное питание – здоровое питание



Материально-техническое обеспечение столовой в нашей школе на достаточно высоком уровне. Все необходимое оборудование у нас есть. В горячем цехе есть зона сырой продукции и зона готовой продукции. Они обеспечены производственными столами, холодильными шкафом, мясорубкой, раковинами для мытья рук, мытья столовой посуды и приборов, духовым (жарочным) шкафом, стеллажами для хранения столовой и кухонной посуды, микроволновкой, электрическими чайниками, миксерами, блинницами.



**Школьный  
обеденный  
зал**



## Материально-техническое обеспечение



**Холодильники**



**Мясорубка и  
блинница**



**Электрическая плита,  
духовый (жарочный) шкаф**



**Эл. чайник**



**Мармит - раздаточный стол**

**Раковины для мытья  
рук,  
мытья столовой  
посуды и приборов**



Всем известно, что для полноценного развития ребенка огромное значение имеет не только качество пищи, но и окружающая обстановка во время еды, сервировка стола.

В рационе ежедневно присутствуют мясо или рыба, молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и овощи.

В течение недели обязательно присутствуют разнообразные крупы, которые являются важным источником ряда пищевых веществ, макаронные изделия, кондитерские изделия, включаются и свежие овощи, фрукты, натуральные соки и витаминизированные продукты.

Первое блюдо достойно занимает на обеденном школьном столе первое место! Супы готовятся на мясных, рыбных, на овощных отварах. Предлагаются множество различных вариантов первых блюд на любой вкус: традиционные щи и борщи, супы овощные, супы мясные, супы рыбные, рассольник, супы с крупами, макаронными изделиями.





Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.