ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ УЧАЩИМИСЯ ШКОЛЫ

1. Перед входом в столовую учащиеся должны вымыть руки.

2. Учащиеся проходят в зал организованно вместе с классным руководителем (учителем или воспитателем), который следит за порядком и поведением школьников за столом.

3. За каждым классом закрепляются определенные столы.

4. Обеденные столы заблаговременно сервируются за 5-10 минут до прихода учащихся. Дежурными подаются на столы завтраки или обеды.

5. Заявки на количество питающихся человек подаются не позднее 8.00 классным руководителем.

6. После приема пищи школьники сами относят использованную посуду в посудомоечное отделение.

7. Запрещается входить в столовую в верхней одежде.

8. Во время перемены в обеденном зале должен находится дежурный учитель, который следит за порядком в столовой.

Правила поведения в школьной столовой. Информация для школьников

В столовой всегда много и детей и взрослых, ведь всем нужно успеть поесть в течение 10—15 минут. Поэтому здесь особенно важно соблюдение вполне определённых правил:

- *не торопитесь в столовую, отправляйтесь туда вместе со своим классом в отведённое для вас время;*
- *не бегите и не спешите занять место за столом первыми, не расталкивайте других учеников;*
- *соблюдайте очередь;*
- *передвигаясь по столовой, смотрите под ноги, чтобы не поскользнуться и не упасть;*
- *перед тем как сесть за стол, не забудьте тщательно вымыть руки;*
- *будьте осторожны, пользуясь вилкой, чтобы не поранить себя или окружающих;*
- *старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай;*
- *сидите за столом прямо, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол;*
- *во время еды соблюдайте тишину: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки;*
- *правильно пользуйтесь столовыми приборами: не забывайте, какие блюда едят ложкой, а какие — вилкой;*
- *если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком;*
- *соблюдайте чистоту: уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросите в мусорное ведро;*
- *не отзывайтесь плохо о тех блюдах, которые школьные повара приготовили для вас; не показывайте виду, если вам что-то кажется невкусным;*
- *не забудьте после еды убрать за собой посуду;*
- *будьте вежливыми: пожелайте приятного аппетита вашим одноклассникам, поблагодарите работников столовой.*

Рекомендации по организации правильного питания для школьников

Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:

- *Калорийность.* При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты ребенка.
- *Разнообразие.* Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- *Режим.* Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
- *Сбалансированный рацион*. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
- *Витамины*. В рационе должны присутствовать овощи и фрукты. Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.

Его величество – режим питания

Детей школьного возраста надо приучать к самостоятельности. Завтрак можно запланировать на 7-8 часов утра. Перекус приходится на 10-11 часов, в школе, на перемене. Обед может проходить либо дома, либо в школе. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. **Правильное питание для детей школьного возраста** предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

Что же касается способа приготовления, то здесь нет каких-то особых рекомендаций. Если же ребенок склонен к набору лишнего веса, то стоит исключить из рациона жареную пищу, а также сладости и газированные напитки.

Несколько слов о калорийности

Считать калории можно не только в период похудения, а также для поддержания своего тела в тонусе. Также вы можете просчитывать калорийность и для своего ребенка.

- Ученики младшей школы имеют свою норму калорий, которая составляет не более 2400ккалорий.

- Школьники, которые учатся в средней школе, должны получать – 2500ккал.

- Старшеклассникам положено до 2800ккал.

- Дети, которые активно занимаются спортом, нуждаются в энергетически емком питании, поэтому должны употреблять на 300 ккал больше.

Что надо прививать детям?

Подытоживая все по теме «Правильное питание для детей школьного возраста», хотелось бы сказать, что колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.