

ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ




- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно $1/4$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.



Памятка родителям

Не стоит давать детям в школу :А
Сладкую газированную воду, шоколадные
батончики, колбасу, чипсы, соус; любые
скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить
полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной
продукцией ведёт к резкому снижению
поступления в организм важных
питательных веществ (белков,
витаминов и микроэлементов).