

Правильное питание – залог здоровья



Сейчас очень много говорят и пишут о здоровом питании. И я согласна, что эта тема чрезвычайно важна. Ребёнок должен получать полный комплекс необходимых для роста и развития веществ. Поэтому организация сбалансированного питания – вопрос очень актуальный.

В нашей семье завтрак, обед и ужин – обязательны, при этом стараемся кушать в одно и то же время. На завтрак предпочитаем различные молочные каши, молочный суп, омлет с различными добавками, сырники. По моему убеждению, завтрак

– это не перекус, это полноценный приём пищи, с которого у ребёнка должен начинаться день. На обед обязательно готовлю суп, на ужин – мясные или рыбные блюда с разными гарнирами. Любим мы и овощные салаты, в нашем меню они присутствуют ежедневно, как и различные фрукты.

К сожалению, мой сын, как и многие другие дети, чипсы любит больше супа, а гамбургеры – больше полноценного горячего ужина. Конечно, покупаю, но стараюсь это делать не часто и не в ущерб основному питанию. Иногда приходится и заставлять. Думаю, с этим сталкивается почти каждый родитель.

Меня, безусловно, беспокоит вопрос об организации школьного питания. Учащиеся начальной школы питаются бесплатно. В этом году сын учится со второй смены, и мне очень приятно, что в школе детей кормят полноценным обедом – салат, суп, второе. Надо отметить, что питание организовано на достаточно хорошем уровне. Меню – разнообразно, к качеству приготовленных блюд также никаких претензий нет. Как член комиссии по родительскому контролю за организацией питания в 1-4-х классах в этом году я несколько раз была в школьной столовой, никаких замечаний по питанию у меня не было. Кормят наших детей вкусно!

Отвечая на запрос родителей по поводу холодных блюд, могу сказать следующее, накрыть столы обедом из трех блюд больше, чем на 100 человек за 5-10 минут – задача невозможная для школы. Но я уверяю, что холодных первых и вторых блюд не было. Поэтому считаю, что родители могут быть спокойны в отношении вопроса о школьном питании. Голодными ваши дети в школе точно не останутся, главное – приучить их к правильному, здоровому питанию. А это уже задача семьи и родителей, в первую очередь.

Помните, что правильное питание вашего ребёнка – это основа его здоровья, забота о котором одна из важнейших обязанностей родителей!

Член комиссии по родительскому контролю
за организацией питания в 1-4-х классах в МАОУ «СОШ№7»
Бурындина Наталья Борисовна