

Отдел образования
администрации Дятьковского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЯТЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ДЯТЬКОВСКОГО
РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

П Р И К А З

30.08.2024 г

№ -256 од

О соблюдения правил здорового питания,
личной гигиены
обучающихся 1-11 классов

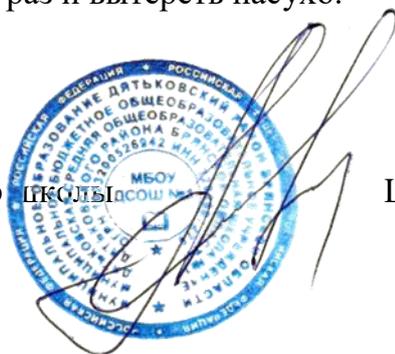
В целях повышения качества работы школы в организации питания обучающихся

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Обучающимся 1- 11 классов необходимо питаться каждый день в школьной столовой или личном индивидуальном питании, при наличии медицинских показаний.
2. Классным руководителя 1-11 класса провести беседу с обучающимися и обратить внимание на то, 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.
3. Классным руководителям 1-11 классов следить за соблюдением правильного режима питания (согласно графику питания). Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
4. Обучающимся 1-11 классов необходимо принимать пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, продолжительность перемены для приема пищи не менее 20 минут.
5. Ивановой О.В. следить за правильным приёмом пищи (горячий завтрак и обед) обучающимися 1- 4 классов, детей инвалидов, детей с ОВЗ, детей имеющих заболевание требующие индивидуального подхода в организации питания. Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав.
6. Классным руководителя 1-11 классов провести родительские собрания, на которых провести беседу с родителями о принципах здорового питания и воспитании правильных пищевых привычек у детей и подростков.
- о соблюдении режима питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

- о недопущении переедания на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
 - об обогащении привычной структуры питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорзелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
 - о предпочтении блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запечённым, припущенным.
 - об исключении из рациона питания продуктов с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия, консервы, чипсы, сухарики).
 - о сокращении до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, газ. вода). Замените их на фрукты и орехи.
7. Обучающимся 1-11 классов необходимо мыть руки перед каждым приемом пищи, тщательно не менее 30 секунд намыливать ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, с проточной водой, затем ополоснуть руки еще раз и вытереть насухо.

Директор



Шарыченков А.В.