

О пользе горячего питания школьника. Горячее питание в системе питания человека имеет важное значение. Многолетний опыт показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Наши 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.

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2092-2510 Дж, среднего и старшего возраста 2510-2929 Дж. Все эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непереносимое условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод. А так же нарушение режима питания, **отсутствие горячего питания.**

Словом, все больше факторов говорит в пользу обязательного горячего

питания для всех школьников во время их пребывания в образовательном учреждении.

В нашей школе и группах продленного дня дети могут получить следующие виды питания:

- ✓ завтрак для учащихся 1-4 классов – 152 руб. 05 коп.;
- ✓ завтрак для учащихся 5-11 классов – 183 руб. 66 коп.;
- ✓ обед для учащихся 1-4 классов – 187 руб. 04 коп.;
- ✓ обед для учащихся 5-11 классов – 245 руб. 89 коп.;
- ✓ полдник для учащихся 1-11 классов – 49 руб. 78 коп.

Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи.



Если ваша семья многодетная, одинокая или социально незащищенная и ваш материальный доход не превышает величины прожиточного минимума, который за II квартал 2016 г. составляет:

- ✓ малообеспеченные семьи – 21,713 р.
- ✓ многодетные, одинокие – 27,140р.

Ваш ребенок может получать бесплатное питание в школе, на основании поданных документов:

- ✓ копию документа, удостоверяющего личность родителя;
- ✓ копию свидетельства о рождении ребенка;
- ✓ копию паспорта ребенка (для детей старше 14 лет);
- ✓ справки о доходах всех членов семьи учащегося ОУ за квартал предшествующий периоду предоставления документов;
- ✓ копию трудовой книжки или справку из КГБУ «Центр занятости населения г. Норильска»;
- ✓ документ содержащий сведения о всех зарегистрированных лицах по месту жительства или по месту пребывания учащегося;
- ✓ справку с соц. политики о получении пособий на детей;
- ✓ справку с пенсионного фонда (в случае если родители достигли пенсионного возраста).

Для детей одиноких родителей дополнительно к документам, указанным выше, предоставляется:

- ✓ копию справки органов записи актов гражданского состояния о рождении формы № 25 (в случае, если брак не был заключен);
- ✓ копию свидетельства о смерти или решения суда об уплате алиментов.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!!
ПРОСИМ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО
ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПИТАНИИ
ВАШИХ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ!!!!**



Г. Норильск, ул. Комсомольская, 16
Телефон: 33-05-03

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

МБОУ «СШ № 6»

Питание моего ребенка



Социальный педагог-
Никитина Анастасия Алексеевна

Норильск – 2022г.