

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБОУ г.МОСКВЫ ГИМНАЗИИ № 1552

Одноразовое бесплатное питание (завтрак) предоставляется всем учащимся 1-4 классов за счет бюджета города Москвы.

Двухразовое горячее питание за счет города Москвы предоставляется учащимся, относящимся к льготным категориям.

Категории детей, имеющих право на бесплатное двухразовое питание:

- Дети из многодетных семей;
- Дети, находящиеся под опекой (попечительство);
- Дети родителей – инвалидов(1 или 2 группа);
- Дети – инвалиды;
- Дети – сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей(законных представителей);
- Дети - получающие пенсию по потере кормильца.

Для получения бесплатного двухразового питания необходимо представить следующие документы:

Для всех категорий семей – заявление с обязательным подробным обоснованием своей просьбы.

Список документов для предоставления в комиссию по контролю за организацией и качеством питания для предоставления обучающемуся питания за счет средств г. Москвы

Льготная категория	Документы
Дети из многодетных семей	1.Заявление родителей(законных представителей) (расшифровка подписи) 2.Копия документа о многодетности (удостоверения)
Дети – сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей (законных представителей); Дети, находящиеся под опекой (попечительство);	1.Заявление законных представителей ребенка (расшифровка подписи) 2.Копия постановления о назначении опекуна (попечителя)
Дети-инвалиды	1.Заявление родителей (законных представителей) (расшифровка подписи) 2.Копия справки об инвалидности
Дети родителей – инвалидов 1 или 2 группы;	1.Заявление родителей (законных представителей) (расшифровка подписи) 2.Копия справки об инвалидности родителей
Дети - получающие пенсию по потере кормильца.	1.Заявление родителей (законных представителей) (расшифровка подписи) 2.Копия удостоверения о получении пенсии

Льготное питание предоставляется учащимся вышеперечисленных категорий, предоставившим все необходимые документы.

Документы на бесплатное двухразовое питание обновляются 2 раза в течение учебного года (август, декабрь).

СРОК СДАЧИ ДОКУМЕНТОВ :

На 1 полугодие - до 28 августа,

На 2 полугодие – до 25 декабря текущего года.

Дополнительная информация:

- Если у родителя (кто пишет заявление) и ребенка разные фамилии, необходимо приложить копию свидетельства о рождении и указать этот факт в заявлении.
- Заявления и документы сдаются классному руководителю для рассмотрения и утверждения вопроса льготного питания ребенка на заседании комиссии.

В случае болезни учащихся льготных категорий предусматривается замена их учащимися группы **РЕЗЕРВА** на бесплатное питание 1-11 классов. В резервную группу включаются учащиеся из числа социально незащищенных семей, предоставивших заявление от родителей, справки из районного управления социальной защиты населения, которые подтверждают получение статуса малообеспеченной семьи.

Для учащихся , не относящихся к льготным категориям, организовано ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ за счет средств родителей.

ЗАКАЗ НА ПИТАНИЕ И СНЯТИЕ РЕБЕНКА С ПИТАНИЯ (по болезни) ПРОИЗВОДИТСЯ ЗА 2 РАБОЧИХ ДНЯ ДО 10.00.

Сообщать о болезни ребенка необходимо классному руководителю ОБЯЗАТЕЛЬНО. (Это требование относится и к льготному и к платному питанию.)

СЕМЬЯ, СТАВШАЯ МНОГОДЕТНОЙ ИЛИ СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННОЙ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ В ГИМНАЗИЮ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

ПРОСИМ ПОЗАБОТИТЬСЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО О ПИТАНИИ ВАШИХ ДЕТЕЙ В ГИМНАЗИИ.

Организацию питания в гимназии осуществляет ЗАО «Комбинат дошкольного питания».

Адрес комбината:

Юридический адрес: 115407 город Москва, ул. Якорная, д. 6.

Фактический адрес: 115682 город Москва, ул. Шипиловская, дом 64, корп. 2.

Телефон по фактическому адресу: (495)395-32-25, (499) 725-39-94

Генеральный директор ЗАО «КДП» П.Е. Панфилов.

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ В ГИМНАЗИИ -
МАРИНИЧЕВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА, тел. 8(495) 344-10-67**

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

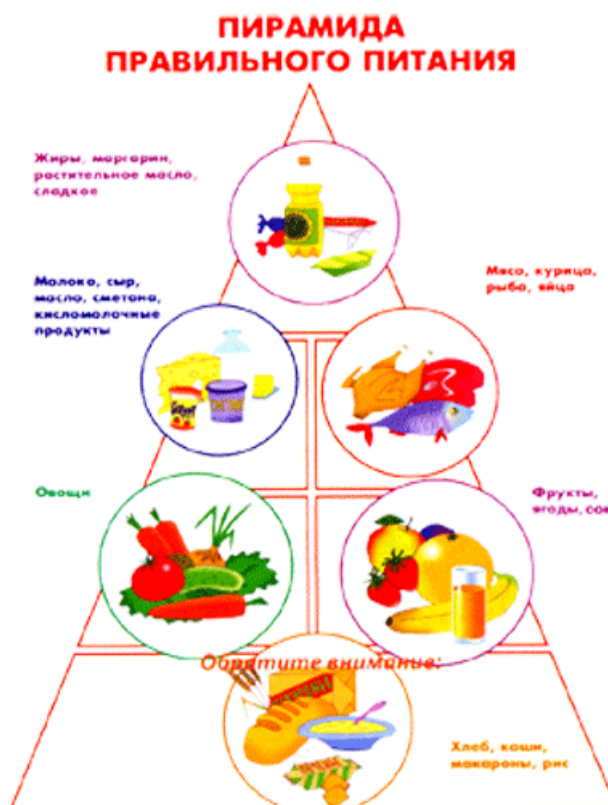
Какими принципами стоит руководствоваться в выборе продуктов для детского питания?

Среди продуктов старайтесь предпочесть продукты легко перевариваемые и одновременно питательные. К таким продуктам относятся кисло-молочные продукты, злаковые, овощи и фрукты, рыба, яйца. Для нежного ЖКТ тракта ребенка опасно употребление специй, уксуса, консервантов, красителей, слишком острых и пряных блюд. Если при приготовлении продукта используется "пережаренное" масло (оно содержит вещества, раздражающие слизистую оболочку ЖКТ и канцерогены) - чипсы и т.п. Старайтесь ограничивать такие продукты в рационе ребенка, если невозможно избежать их употребления совсем.

Обращайте внимание на надпись на этикетке - содержит ли продукт искусственные красители и консерванты (если они не обозначены - обратите внимания на срок и способ хранения - если срок хранения слишком большой, то консерванты наверняка есть). Также на этикетке перечислены полезные компоненты, которые содержатся в продукте, например, витамины и минералы, а также их состав. Существуют промышленные продукты специально обогащенные витаминами и микроэлементами. Среди одноименных продуктов вы всегда можете выбрать более полезные: в одних - содержатся витамины, а в других - разнообразные вредные добавки.

Обращайте внимание на способ приготовления блюд. Вы должны знать, что продукты приготовленные на пару, тушеные, полезнее чем вареные - в них сохраняется больше полезных веществ. Также предпочтительнее запеченные в духовке тем, которые поджарены на открытом огне. Имейте в виду, что правильный сбалансированный рацион питания ребенка не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценный рацион можно сформировать и из простых, не дорогих, но правильно приготовленных и подобранных, разнообразных продуктов.

Рациональное питание школьника



Не перекармливайте ребенка!

Следите за его массой тела! Причина большинства обменных нарушений и избыточной массы тела у взрослых людей - неправильное питание в детстве! Ребенок должен получать большое количество овощей, фруктов и соков желателно 3-5 разных цветов. (Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.)

Ограничьте употребление соли! Именно вы формируете у ребенка привычку к употреблению соли! Пищу лучше солить после приготовления.

Есть следует 4-5 раз в течение дня, желателно в одно и то же время.

Ребенок должен сам научиться правильно выбирать продукты и способ их приготовления.

Какие продукты следует ограничивать или исключать из рациона ребенка?

Родителям необходимо обратить внимание на опасность употребления ребенком продуктов с высоким гликемическим индексом - сладости, продукты, которые подаются в большинстве ресторанов быстрого питания (так называемый «фаст-фуд»), любые сладкие газированные напитки. Гликемический индекс создан для оценки продуктов в соответствии с их умением влиять на уровень сахара в крови после того, как они съедены. Чем выше гликемический индекс, тем больше глюкозы поступает в кровь. Если продукту дается низкий гликемический индекс, это означает, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Сахар, мёд, сладкие фрукты, хлеб из белой рафинированной муки, пирожные, белый рис имеют чрезвычайно высокий гликемический индекс. Что характерно, после «сладкой оргии» голод начинает одолевать очень скоро, буквально через полтора часа возвращаясь к исходному уровню, а затем продолжая только усиливаться. А вот продукты с низким гликемическим индексом (менее 55, если за 100 брать индекс глюкозы) дают более длительное насыщение, поскольку достаточный для ощущения сытости уровень глюкозы в крови поддерживается устойчивее. Продукты с низким гликемическим индексом умирят аппетит. Вот почему диетологи советуют начинать день не со сладкой сдобы со сладким же кофе, а со сложных углеводов (каш, хлеба из цельного зерна), молочных и прочих белковых продуктов - у них низкий гликемический индекс. Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, особенно злоупотребление ими, приводит к нарушениям в эндокринной системе ребенка! А именно:

1. Ускорению полового созревания (у каждой шестой девочки и у каждого 14 мальчика отмечаются признаки раннего полового созревания, когда 30 лет назад это отмечалось только у сотой девочки 150-го мальчика).

2. Появлению юношеских угрей, юношеской миопии, повышения артериального давления, переходящего повышения внутричерепного давления.

3. Вероятному возникновению кистоза яичников и гиперплазии предстательной железы

4. Повышенному риску отдаленного развития ожирения, гипертонической болезни, сахарного диабета II типа, раннего атеросклероза (Так за последние 30 лет число больных ожирением детей в возрастной группе 5-11 лет увеличилось в 3.5 раза; а диабетом на 65%).

5. Повышенному риску аутоиммунных заболеваний (системная красная волчанка, ювенильный ревматоидный артрит), и злокачественных новообразований.

Вот примеры продуктов:

1. С высоким гликемическим индексом (100-70): белый хлеб, картофель, морковь, арбуз, мед.

2. Со средним (70-40): ржаной хлеб или пшеничный с отрубями, каши, дыня, клубника и бананы, соки консервированные, мороженое.

3. С низким (меньше 40): нежирные молочные продукты, бобовые, большинство фруктов и ягод (кроме дыни, арбуза, клубники и бананов), большинство овощей (кроме картофеля, моркови и свёклы).

Обращайте внимание при покупке продуктов на их запах и цвет, срок хранения на упаковке, ее целостность - заботьтесь о доброкачественности. Не поленитесь прочесть этикетку - какие консерванты содержатся в данном продукте. Наиболее вредными считаются E211, E214, E207. Например, детей, склонных к агрессивному поведению, нельзя кормить продуктами с такими добавками, как нитрат калия (E-252), нитрат натрия (E-251) и нитрит натрия (E-250). Нитраты и нитриты добавляют в колбасы, сосиски, копчености и во многие мясные консервы для придания им

привлекательного вида. Они придают изделиям стойкий «мясной» розовый цвет, Количество их изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Однако, если ребенок слишком часто ест сосиски или колбасу, в его организме, в силу возрастных особенностей пищеварения, накапливаются нитраты, которые затем превращаются в более опасные нитриты.

Список вредных пищевых добавок с кодом E

Читая состав любого продукта, всё чаще натыкаешься на вещества, обозначенные буквой E, и цифровым кодом. Это так называемые пищевые добавки, которые не являются обязательными компонентами продукта, но могут значительно снизить затраты производителя, если используются вместо натуральных ингредиентов.

Хотя эти добавки и разрешены к использованию, но могут быть вредны и даже опасны для организма человека. Трёхзначный код каждой добавки однозначно определяет, к какой категории она относится:

E-100—199 — Красители.

E-200—299 — Консерванты.

E-300—399 — Антиоксиданты.

E-400—599 — Стабилизаторы, эмульгаторы.

E-600—699 — Усилители вкуса и аромата.

E-900—999 — Антифламинги (пено-гасители) и другие вещества.

Ниже приведены наиболее вредные и запрещённые пищевые добавки, все они классифицированы по признаку вредного воздействия.

Подозрительны

E 104, E 122, E 141, E 150, E 171, E 173, E241, E477

Опасны

E 102, E 110, E 120, E 124, E 127, E129, E 155, E 180, E 201, E 220, E 222, E 223, E 224, E 228, E 233, E 242, E 270, E 400, E 401, E 402, E 403, E 404, E 405, E 501, E 502, E 503, E 620, E 636, E 637.

Очень опасны

E 123 (Запрещена), E 510, E 513, E 527.

Запрещены

E 103, E 105, E 111, E 121, E 125, E 126, E 130, E 152, E 216, E 952.

Способствуют развитию рака

E 131, E 142, E153, E 210, E 211, E212, E 213, E 214, E 215, E 219, E 230, E 216, E 240, E 249, E 252, E 280, E 281, E 282, E 283, E 330, E 954.

Повышают уровень холестерина:

E 338, E 339, E 340, E 341, E 450, E 451, E 452, E 453, E 454, E 461, E 462, E 463, E 465, E 466.

Старайтесь выбирать продукты с минимальным количеством красителей и консервантов. При выборе овощей и фруктов лучше предпочесть менее красивые, глянцевые и крупные экземпляры тем, которые выращены и сохранены без применения чрезмерного количества химических средств.

Правильное питание.

Необходимость горячего питания в школьной столовой

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное 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.

По данным исследований эндозкологического центра (г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное у 10-12% детей; дефицит одного витамина - у каждого третьего; недостаток двух витаминов- у каждого второго; дефицит трёх витаминов- у каждого десятого ребёнка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимнее-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Часто родители задаются вопросами: следует ли заставлять ребёнка есть через силу? Отказывать ли ему в приёме пищи перед сном? Заставлять не нужно. Оценивая же своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли школьнику есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того следует приучать ребёнка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приёма пищи и оставаться здоровыми.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка. Поэтому я призываю родителей, имеющих льготы, своевременно оформить документы на бесплатное 2-х разовое питание для своих детей. Остальным детям школьная столовая предлагает горячее питание за наличный расчёт.

Чипсы и кола

Чипсы (Лейз, Принглз и другие), содержат вредное вещество, которое образуется при варке картофеля в масле - акриламид, который способен вызывать раковые заболевания.

В "Коле" содержатся: лимонная и фосфорная кислоты, подсластители, ароматизаторы, консерванты. Кстати, разговоры врачей о вреде "кока - колы" и чипсов - не занудство, а серьёзная вещь: красители, консерванты и пищевые добавки засоряют печень. А ведь именно печень должна чистить весь организм. Второй серьёзный показатель - нарушения эндокринной системы, то есть разных желез внутренней секреции.

Ведь именно в "пепси" и "коке" содержится много страшного кофеина (страшнее может быть только холестерин) Учитывая, что кофеин истощает энергетические резервы организма, то злоупотреблять такими напитками, мягко говоря, нежелательно.

Тем более, что по мнению Брэгга, специалиста по правильному питанию, напитки типа "кола" состоят из ядовитых стимуляторов - кофеина, фосфорной кислоты, рафинированного сахара, а также газированной воды, раздражающей ЖКТ, почки, и печень. Насчет ядовитости можно поспорить, но полезными их назвать все-таки нельзя...

И еще: в состав "пепси - колы", "кока - колы" и им подобным напиткам имеется пепсиподобное вещество (пепсин - фермент желудочного сока, расщепляющий белки). Если выпить такой напиток на голодный желудок, то можно только догадываться, как он будет действовать на слизистую оболочку и мягкие стенки желудка и кишечника.

Помните, что детям до 3 лет запрещено давать "кока - колу" и "пепси - колу", а дошкольникам и школьникам желательнее ограничить употребление этих напитков в связи с тем, что кофеин, содержащий в них, оказывает сильное возбуждающее воздействие на слабую детскую нервную систему.

Оказывается...

О пользе горячей пищи!

Приведём рассказ одного из родителей.

"Стала замечать, что после посещения Макдоналдса мой сын (ему 6 лет) никак не может насытиться и просит еще и еще... Я подумала: может, в эту еду что-то такое добавляют, чтобы человек привыкал к гамбургерам и бигмакам и становился "пищевым наркоманом"?"

Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: - Конечно, пищевые добавки в "быстрой" еде присутствуют, но никакого влияния, уж поверьте мне, на эффект привыкания не оказывают. Все объясняется гораздо проще. Заметили, что Макдоналдс предлагает запивать свои булочки с котлетами холодными напитками типа кока-колы со льдом? В них-то и все дело! Ведь время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормально перевариться.

В этом-то и вся хитрость - запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет насытиться фастфудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Хозяевам "быстрых" забегаловок от этого прямая выгода: больше продуктов съедается, а значит, и доход заведения выше.