

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ЛИЦЕЙСКОЙ СТОЛОВОЙ**

### **От здорового питания в детстве к успеху во взрослой жизни**

Важнейший период жизни человека – школьный возраст (от 7 до 17 лет) – время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя всё возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в образовательном учреждении, но и дома. Многие учащиеся занимаются в кружках, спортивных секциях. Для поддержания физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание ребёнка.

Организация школьного питания в связи с этим является одной из наиболее важных задач, залогом здоровья подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, помогает легче перенести процесс адаптации к современной жизни.

В МАОУ «Лицей №14 имени Заслуженного учителя Российской Федерации А.М. Кузьмина» созданы все необходимые условия для организации полноценного и сбалансированного горячего питания учеников. В нашей столовой тепло, чисто, уютно. Доброжелательная обстановка позволяет лицеистам отдохнуть как физически, так и эмоционально.

Питание в нашем образовательном учреждении осуществляется на основе циклического двенадцатидневного меню, в котором учтена необходимость наличия питательных микроэлементов в рационе подрастающего поколения. Ежедневно меню обновляется на сайте лицея.

Наши ученики имеют возможность выбора второго блюда. Каждый ребенок заранее сообщает классному руководителю о своих вкусовых предпочтениях.

Организация горячего питания в лицее осуществляется с помощью системы ланчей. Это специальный урок, который есть в расписании каждого класса. Во время ланча дети имеют уникальную возможность не только полноценно пообедать, но и отдохнуть, пообщаться со сверстниками. Такой отдых продолжительностью 60 минут (перемены до и после ланча + 40-минутный ланч) необходим детям, учитывая большие учебные нагрузки. В хорошую погоду дети в сопровождении классного руководителя в это время могут отправиться на прогулку.

Учащиеся дежурят в столовой, что помогает формировать навыки самообслуживания, взаимодействия в коллективе сверстников. Это особенно важно для учеников 5 классов, которые обучаются в лицей первый год. В процессе трудовой деятельности у детей развивается трудолюбие, чувство ответственности за порученное дело. Прием пищи осуществляется под непосредственным контролем классных руководителей.

Наши ученики с большим удовольствием посещают лицейскую столовую по установленному графику, который помогает им в формировании самодисциплины, исключает необходимость бежать и занимать очередь на раздаче. Вкусно и удобно – такими словами ребята оценивают организацию питания в лицее.