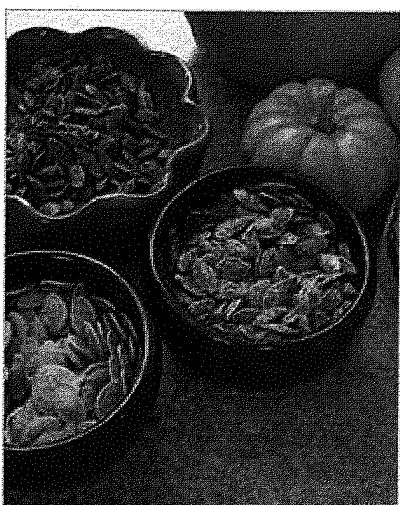


Родительский университет

Здоровое питание школьника



Питание для мозга: пища для ума

Два «рецепта для ума» знают все родители.

Первый – сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление.

Второй – продукты с йодом.

Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости.

Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде рекламируемых таблеток. Ведь естественный продукт содержит натуральные вещества. Для этого достаточно использовать **йодированную соль**. Кроме соли, йодом богаты **морская рыба и морепродукты**.

Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю. С рыбой ребёнок получает не только йод, а и достаточное количество белков и омега-3 жирных кислот. Они влияют на **степень концентрации внимания и способность к обучению**.

К счастью, омега-3 кислоты есть **в грецких и миндальных орехах, в рапсовом и льняном масле, в зелёных салатах, капусте, кабачках и тыкве**.

Собирая ребёнка в школу, не забудьте положить ему в ранец **бутылочку с водой**. Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам – 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, – 2 литра.

В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. **Даже небольшой дефицит воды способен вызвать усталость и головные боли**. Это научные факты. Дети, имевшие воду с собой на протяжении дня, лучше справлялись с умственными нагрузками.

Газировки воду не заменят. В них очень много сахара, а в «коле», «пепси» и др. ещё и кофеин. Да, он способен сделать мозги более ясными, но ненадолго. Кофеин, как и другой допинг, вредит мозгу, истощая ресурсы нейромедиаторов.

К счастью, сбалансировать количество нейромедиаторов нетрудно, достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, ягоды, фрукты, натуральные соки с мякотью.

Придерживаясь сбалансированного питания и режима питания ежедневно, вы обеспечите прекрасное самочувствие и отличную успеваемость (при условии заинтересованности и усердном отношении к учебе) ребёнку.

АНКЕТА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

1	наименование муниципального образования	всего, количество учащихся, право питься за счет бюджетных средств	сколько учащихся приняло участие в опросе	Нравится ли вам питание в школьной столовой (указать количество отвечающих)			Если не нравится, то почему						какое ваше любимое блюдо из меню в школьной столовой	Что лично Вам не нравится в меню, предлагаемом в школе?	Предложите свое блюдо (перечислить наиболее интересное)
				да	нет	ниогда	невкусная еда	холодная еда	выглядит неаппетитно	не успеваю	готовят некачественную пищу	другие причины			
1	МБОУ "СОШ №2"	258	242	64	81	97	64	42	36	0	59	41	рученая картошка, омлет, блины котлеты, запеканка, дыня, дыню, фрукты		

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

1	наименование муниципального образования	всего, количество родителей учащихся начальных классов	сколько родителей приняло участие в опросе	ваш ребенок питается в школьной столовой бесплатно (указать количество)		Нравится ли ему питание (указать количество)			Если нет, то по какой причине (указать количество)							Вы интересуетесь ли организацией питания в школе (указать количество)		Довольны ли вы качеством школьного питания (указать количество)		Проводятся ли в Вашей школе мероприятия, связанные с вопросами организации питания (указать количество)		Предложения по изменению организации питания в школе включают: меню на сайте школы, больше фруктов и овощей, вывес
				да	нет	да	нет	иногда	ребенок ест дома	не нравится ассортимент блюд	холодная еда	невкусная еда	другая причина	да	нет	да	нет	да	нет			
1	МБОУ "СОШ №2"	258	242	242	0	64	81	97	0	51	39	48	127	0	0	110	132	159	83			

Анкета по питанию (для школьников)

В анкетировании приняло участие 270 учащихся.

1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?

- а) да- 182
- б) иногда- 43
- в) никогда- 45

2. Посещаете ли Вы школьную столовую?

- а) ежедневно- 270
- б) иногда- 0
- в) никогда- 0

3. Вы кушаете полный завтрак?

- а) да- 192
- б) нет- 78

4. Вы пользуетесь буфетной продукцией?

- а) блюда по выбору- 0
- б) выпечка и чай- 0
- в) дополнение к завтраку- 0
- г) нет- 0

5. Нравится ли Вам питание в школе?

- а) да- 176
- б) иногда- 51
- в) нет- 43

6. Знакомят ли Вас с организацией правильного питания на уроках?

- а) да- 236
- б) нет- 7
- в) очень редко-

9. Сколько времени требуется Вам, чтобы нормально поесть в столовой?

- а) 15 минут- 114
- б) 20 минут- 107
- в) 1 час- 49

10. Вы согласны с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд?

- а) да- 54
- б) нет- 216



Анкета по питанию в школьной столовой (для родителей)

В анкетировании приняло участие 248 родителей.

Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу?

- а) всегда- 156
- б) иногда- 52
- г) никогда- 40

2. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?

- а) однажды- 34
- б) редко- 4
- в) никогда- 210

3. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?

- а) да- 148
- б) не всегда- 34
- в) нет- 66

4. Ваш ребенок получает горячий завтрак?

- а) да - 196
- б) иногда- 48
- в) нет- 0

5. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?

- а) да- 158
- б) редко- 27
- в) нет- 63

6. Вас устраивает меню школьной столовой?

- а) да- 212
- б) не всегда- 20
- в) нет- 16

7. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?

- «5» - 104
- «4» - 38
- «3» - 6

