

О пользе горячего питания

Горячее питание в системе питания человека имеет важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов 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. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупяные, мясные изделия, рыбу, овощи. Компоты обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется йодированная соль.