



**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ «ВУНДЕРКИНД»»**

366208, Чеченская Республика
г. Гудермес, ул. Хаджигириева, 13

Тел./факс: 8 (928)744-26-86
E-mail: School-wunderkind@

Исх. № 2 «15 » февраля 2018г.

**Пресс-релиз №2
«Здоровое питание – отличная учеба!»**

«Нас в столовой вкусно кормят,
Часто ходим мы туда.
Нам учиться без обеда.
Ну, никак нельзя, друзья!»

Здоровое питание – это одна из составляющих здорового образа жизни. От того, что мы едим зависит общее состояние организма. Наблюдения показывают, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость. В ЧОУ «Школьная Академия «Вундеркинд» созданы все условия для организации правильного здорового питания школьников и учителей. В школьной столовой стопроцентный охват горячими завтраками, обедами и полдниками.

Школьникам очень важно правильно питаться, так как в это время они усиленно растут, набирают массу тела. Важно помнить, что к 8 годам в основном заканчивается формирование нервной системы. Масса головного мозга у 10-летнего ребенка становится равной массе головного мозга взрослого. Поэтому взрослым следует обратить особое внимание на питание детей.

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких приводит к задержке роста и развития.

Всем школьникам полезно кушать кисломолочные продукты, так как они нормализуют работу микрофлоры кишечника, что повышает иммунитет детей. Следует помнить о важности продуктов, содержащих йод, который нужен для ума, здоровья и роста. Йодом богаты морепродукты и морская рыба. В рационе питания детей обязательно должны быть овощи и фрукты.

В нашей школе активно ведётся информационно-просветительская работа по пропаганде здорового питания. В классах проводятся беседы, классные часы по данной тематике, анкетирование психологом, даются рекомендации, в столовой оформлен информационный стенд. Недавно детям было предложено составить школьное меню, исключив вредные продукты типа чипсов, газированной воды, картошки-фри и сделать акцент на салатах, рыбных, мясных и овощных блюдах, фруктах. Все активно принялись за обсуждение блюд, вкусных и полезных.

От урока до урока
От звонка и до звонка
На любой из перемен
Там толпится детвора.
Как зовется чудо-место,
Знает каждый ученик,
Ведь столовая для школы –
Сильнодействующий магнит!

В школьной столовой работают профессионалы, любящие свое дело - это Байсуева Аминат и Хакимова Асмалика. Дети с благодарностью уходят из чистой и уютной столовой после качественных завтраков и обедов.

Конечно, нет какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений. Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вскоре можно будет заметить, что у него не только хорошее настроение и здоровый цвет лица, но и много пятерок в дневнике. Будьте все здоровы!

15.02.2018г.

Ильсова Н.А., заместитель директора по УВР

