Вспомните свои школьные годы — что вы ели перед тем, как пойти на учебу? Наверняка родители многих из вас заставляли есть кашу и вдобавок совали в ваши рюкзаки бутерброды. Они, в принципе, все правильно делали, потому что [**плотный завтрак**](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fhi-news.ru%2Fscience%2Fmozhno-li-prozhit-pitayas-tolko-odnim-vidom-pishhi.html) являлся гарантией хорошей успеваемости в школе. Сытный завтрак во много раз увеличивал способность учеников твердо усваивать учебный материал.

**Зачем нужен завтрак школьнику?**

**Причина №1**. **Гастрит занимает особое место среди школьников. "Школьным" называют его за тотальную распространенность среди детей школьного возраста.**

**Почему школьники страдают гастритом?**

Гастрит – воспаление слизистой желудка. Специалисты называют главной причиной гастрита - нерегулярное питание и отсутствие в рационе полноценной горячей пищи. Многие дети вообще отказываются завтракать перед школой, выпивают чай либо съедают йогурт.  Часто родители идут у ребенка на поводу, списывая такое поведение на то, что ребенок просто не привык рано есть.  
Качество пищи, употребляемой между школьными занятиями пищи также оставляет желать лучшего. Кроме того, далеко не всегда учебный процесс позволяет питаться в одно и то же время. Очень часто дети покупают на переменах не самые полезные продукты из ассортимента школьного буфета и ларьков рядом со школой. В большинстве случаев фаст-фуд  употребляется прямо на бегу.  
Желудок очень нежный и деликатный орган. Если вовремя не заняться "перевоспитанием" школьника - гастрита не избежать.

**Причина№2**. **Завтрак заряжает энергией на целый день**Завтрак - это ваша энергия на весь день. "Организм с утра "голый и босый", - поэтому ему нужен хороший заряд энергии. Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Поэтому независимо от того, предстоит вам тяжелый рабочий день или легкий - позавтракав, вы справитесь с работой быстрей и сделаете ее качественней.

**Причина№3**. **Завтрак улучшает память и внимание**Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию.

**Причина№4**. **Завтрак спасает от стресса**Врачи утверждают, что тому, кто завтракает, не страшны стрессы в течение дня.  
Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетённые состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.

100% заверяем: питание детей, предлагаемое в учреждениях образования Чаусского района, отвечает всем принципам детской диететики, осуществляется по ежедневным меню на основе примерных двухнедельных рационов, разработанных технологами и прошедшими санитарно-гигиеническую экспертизу.

Примерные двухнедельные рационы разрабатываются на основании установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп, определяются согласно нормам питания в зависимости от режима функционирования учреждения образования и территории его расположения.

**Со стороны санитарной службы ежемесячно осуществляется контроль** **за вопросами качественной и безопасной организации питания:** материально-техническое обеспечение пищеблоков, соблюдение санитарно-противоэпидемического режима, технологии приготовления блюд, безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов, количество используемых йодированной соли, сахара; использование, преимущественно, охлажденных, а не замороженных мясных продуктов и ряд других вопросов.

В соответствии с нормами питания ежедневно на пищеблоках в обязательном порядке проводится **С-витаминизация готовых блюд** аскорбиновой кислотой, как действенная мера укрепления иммунитета, профилактики сезонных ОРВИ.

Ведется контроль и за **ассортиментом продукции в школьных буфетах**.

**Полезный завтрак – это не просто еда. Это начало дня, это забота о себе и своём здоровье, это заряд энергией на целый день. Этот факт, научно доказанный специалистами в области питания.**

Уважаемые родители, помните: ни одна смаженка с газировкой не заменит полноценный, горячий завтрак!!!

Будьте внимательны к здоровью своих детей!

Главный санитарный врач

Чаусского района

Дина Бондарева