



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Приготовление горячего завтрака поварами школьной столовой

2025



ПОЛЬЗА ЗАВТРАКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- Восполнение энергии и необходимых веществ
- Помощь организму проснуться
- Контроль голода в течение дня
- Улучшение памяти и внимания
- Поддержание хорошего настроения
- Защита от развития некоторых заболеваний
- Снижение риска избыточного веса





ПОЧЕМУ ЗАВТРАК ВАЖЕН?



Сегодня проблема рационального питания российских школьников – одна из основных в формировании культуры здоровья учащихся. Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Сахар, соль, кондитерские изделия
- ограниченное потребление.



Мясо, рыба, бобовые, орехи,
масло, *молочные продукты* -
2-3 приема в день.



Зерновые продукты, овощи,
фрукты - 5 и более
приемов в день = *основа
ежедневного рациона.*

ПОВАР – ПОЧЕТНАЯ И ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ!

Повар школьной столовой – важная и престижная профессия, которая играет серьезную роль в обеспечении благополучия учащихся. Повара заслуживают признания за их тяжелую работу, страсть к кулинарии и их непосредственное влияние на здоровье учащихся.





Наша школьная столовая оснащена качественным кухонным оборудованием





А еда готовится исключительно из сертифицированных продуктов



Рано утром на рассвете,
Когда спят еще все дети,
Повара наши спешат,
Приготовить всё хотят.
Чтобы вкусные котлеты
Уплетали наши дети.
И полезное какао,
Чтоб учиться хорошо!



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ – ГОРДОСТЬ
РОССИИ!

Спасибо за внимание!