ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ШКОЛЬНИКОВ (1–11 КЛАССЫ)



«Зачем в школьном меню нужна рыба?»

Рыба должна присутствовать в рационе школьника не реже 2 раз в неделю
Это главный источник легкоусвояемого белка и веществ, необходимых для работы мозга и физического развития в период интенсивного роста и высоких учебных нагрузок

1. Польза для учебы и здоровья
Умственная активность. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 улучшают память, концентрацию внимания и помогают справляться со стрессом во время контрольных и экзаменов.
Рост и крепкий скелет. Фосфор, кальций и витамин D в сочетании с полноценным белком укрепляют кости, зубы и мышцы подростков
Здоровье щитовидной железы и иммунитет. Морская рыба и морепродукты богаты йодом, селеном и цинком, которые поддерживают обмен веществ и защищают от простуд
Хорошее зрение. Витамин А поддерживает остроту зрения при работе с учебниками и экранами.

2. Нормы и порции по возрасту
Согласно санитарным правилам, объем порции готового рыбного блюда зависит от возраста ребенка:
1–4 классы (7–11 лет): 80–90 граммов на один прием пищи.
5–11 классы (12–18 лет): 100–120 граммов на один прием пищи.

3. Что готовят в школьной столовой
В рационе учащихся 1–11 классов используется рыба **минтай.**
Способы приготовления: приготовление на пару.

4. Важно для родителей
Пищевая аллергия. Рыба и морепродукты относятся к сильным аллергенам. Если у ребенка есть непереносимость, обязательно предоставьте медицинскую справку классному руководителю и ответственному за питание для замены блюда.
Домашняя поддержка. Если ребенок отказывается от рыбы в столовой из-за непривычки, предлагайте дома рыбные котлеты, запеканки с сыром или пасту с рыбой, чтобы сформировать здоровую пищевую привычку.

Приятного аппетита!