ПИТАНИЕ В НАЦИОНАЛЬНОМ ДЕТСКОМ ТЕХНОПАРКЕ

Учащиеся в период пребывания в Детском технопарке бесплатно обеспечиваются питанием.

Питание организовано Комбинатом школьного питания города Минска в соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ
об обеспечении и организации питания обучающихся, осваивающих содержание образовательной программы дополнительного образования одаренных детей и молодежи в учреждении образования «Национальный детский технопарк» (Постановление
Совета Министров Республики Беларусь от 14.10.2019 № 694).

Питание организуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и осуществляется в соответствии с примерными двухнедельными рационами питания, разрабатываемыми с учетом физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии, дифференцированными по возрасту, с учетом сезонности (летне-осеннее, зимне-весеннее), длительности пребывания в Детском технопарке, разнообразия и сочетания пищевых продуктов, трудоемкости приготовления блюд, установленных норм питания и денежных норм расходов на питание.

Согласно нормам питания калорийность суточного рациона распределяется следующим образом:
завтрак — 25%
второй завтрак — 5%
обед — 35%;
ужин — 30%;
второй ужин — 5%.

Во время пребывания в Детском технопарке питание по часам помогает сбалансировано обеспечить организм учащегося полезными питательными веществами.

ЧЕМ КОРМЯТ

В соответствии с СанПиН в рацион питания в меню входят:
каша, либо творожное, мясное, овощное или яичное блюдо;
холодная закуска — салат, овощи и т. д.;
первые блюда;
вторые блюда из мяса, рыбы или птицы;
гарнир;

третье блюдо — на выбор какао, чай, компот, кисель, сок; фрукты.

ПРИМЕРНОЕ ПОРЦИОННОЕ МЕНЮ

Завтрак
БУТЕРБРОД "КУПАЛЛЕ"45
СЫРНИКИ "ОТ БАБУШКИ" С ВАРЕНЬЕМ (165 (3 шт.)/30)
ЧАЙ С САХАРОМ 200
Второй завтрак
ПАМПУШКА С ИЗЮМОМ50
СОК АВС ФРУКТОВЫЙ200
Обед
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30
ЩИ ДОМАШНИЕ СО СМЕТАНОЙ 200/4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/30
ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ 120/30
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 70МГ 200
ХЛЕБ 1 ШТ/18г
Ужин 1
САЛАТ "ЛИЛЕЯ" 55
КОТЛЕТА "ПАПАРАЦЬ" (мякоть бедра) 60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ) "ШКОЛЬНЫЙ"200
ХЛЕБ 1 ШТ/18г
Ужин 2
ПРЯНИКИ ЖУРАВУШКА 1шт/19г
КЕФИР 200

ПОЧЕМУ УЧАЩИЙСЯ ГОВОРИТ, ЧТО ЕДА НЕВКУСНАЯ

Повара готовят здоровые, полезные и разнообразные блюда. Однако иногда родители сталкиваются с тем, что сын или дочь не ест. Причин, почему питание не устраивает учащегося, может быть несколько.

1. **Консервативность вкусовых предпочтений.** Каждая семья отличается индивидуальными пищевыми привычками, которые могут разительно отличаться от того, чем кормят в учреждении образования. Одно и то же блюдо учащийся может назвать «пересоленным», его сосед за столом «недосоленным», а остальные скажут, что «соли в меру» — все

зависит от привычек. В учреждении образования учащиеся могут встретить необычные для себя продукты: фасоль, перловка, булгур и т.д.

2. **Способ приготовления пищи.** У нас еду варят, готовят на пару или запекают, но не жарят. Поэтому у курочки нет аппетитной корочки и выглядит она совсем не так, как приготовленная мамой.

3. **Повара не используются специи и улучшители вкуса.** Это тоже может причиной, почему еда кажется «невкусной». Здесь необходимо разобраться, действительно ли еда невкусная, или учащийся пока просто не адаптировался. Рецепторам потребуется несколько дней, чтобы привыкнуть к новому вкусу. И учащийся обязательно начнет ходить в столовую с удовольствием.

ПОЧЕМУ УЧАЩИЙСЯ ГОВОРИТ, ЧТО ПОРЦИИ МАЛЕНЬКИЕ

Объективные причины

Питание строго регламентировано санитарными правилами и нормами (СанПиН). Существуют утвержденные суточные нормы по калорийности, белкам, жирам и углеводам для разных возрастных групп. Повара не могут отступать от этих норм. Порция может казаться маленькой, но она рассчитана диетологами для определенного возраста.

Сбалансированность питания. Меню должно быть сбалансированным и включать все необходимые элементы. Иногда для этого приходится ограничивать количество гарнира (каши, макароны) или хлебобулочных изделий, чтобы "вписаться" в нормы по сахару и жирам.

Возраст и аппетит. Подростки, особенно мальчики, переживают период активного роста. Норма, рассчитанная на "среднего" учащегося, для них может быть действительно недостаточной.

Субъективные причины

Привычки в еде. Если дома ребенок привык к большим порциям, калорийной или сильно соленой/сладкой пище, то стандартная порция может показаться ему пресной и маленькой.

"Глазами голодного". Субъективное восприятие. Ожидание еды и сильный голод могут занижать оценку реального размера порции.

Социальное подражательство. Если один авторитетный учащийся сказал, что порции маленькие, это может стать модной фразой, которую подхватят другие, даже не задумываясь.

Нежелание есть то, что дают. Если блюдо не нравится (например, тушеная капуста или рыба), учащийся может сказать "мало", имея в виду "мало того, что я хочу съесть".

Вывод: Чаще всего жалоба на "маленькие порции" – это симбиоз объективных факторов и субъективного восприятия учащегося. Решение проблемы требует диалога между учащимися, родителями и администрацией.