

Харчування у школі відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні здоров'я та благополуччя дітей.

Турбота про здоров'я – наш пріоритет!

Виховання здорових харчових звичок.

Ми дбаємо про якісне харчування, прагнемо виховати у дітей правильні харчові звички, які залишаться з ними на все життя. Ми проводимо освітні заходи, присвячені важливості здорового харчування, де діти дізнаються про користь різних продуктів, навчаються складати збалансований раціон і розуміти, як харчування впливає на їхнє здоров'я та самопочуття.

Для досягнення найкращих результатів у забезпеченні якісного харчування, ми активно співпрацюємо з батьками. Регулярно обговорюємо питання харчування на батьківських зборах, враховуємо побажання та потреби.

Як здорове харчування впливає на здоров'я дитини?

- **Покращення імунітету.** Збалансоване харчування, багате на вітаміни та мінерали, допомагає зміцнити імунну систему дитини. Продукти, як-от фрукти, овочі, горіхи та насіння, містять антиоксиданти, що захищають організм від інфекцій та хвороб.
- **Оптимальний фізичний розвиток.** Правильне харчування забезпечує організм дитини необхідними білками, жирами та вуглеводами, що сприяють здоровому росту та розвитку м'язів, кісток і тканин. Наприклад, вживання достатньої кількості кальцію та вітаміну D сприяє зміцненню кісткової системи.
- **Підтримка нормальної ваги.** Збалансоване харчування допомагає уникнути проблем з надмірною вагою, що є серйозною проблемою для багатьох дітей у сучасному світі. Вживання продуктів з низьким вмістом цукру і шкідливих жирів дозволяє підтримувати нормальний обмін речовин і знижує ризик розвитку ожиріння.
- **Покращення шлунково-кишкової функції.** Здорове харчування, що включає продукти, багаті на клітковину, допомагає нормалізувати роботу шлунково-кишкового тракту. Овочі, фрукти, злаки та інші продукти з високим вмістом клітковини сприяють здоровому травленню і запобігають проблемам з кишечником.
- **Збалансований рівень енергії.** Харчування з правильним співвідношенням білків, вуглеводів та жирів забезпечує дитину стабільним рівнем енергії протягом дня. Це допомагає уникнути перепадів настрою та занепаду сил, які можуть негативно вплинути на активність і загальне самопочуття дитини.
- **Зменшення ризику хронічних захворювань.** Довготривале дотримання принципів здорового харчування знижує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання, та навіть певні види раку. Це забезпечує дитині міцне здоров'я не тільки в дитинстві, але й у дорослому житті.
- В сучасному світі, де інформаційні потоки постійно змінюються, а темп життя стає дедалі швидшим, важливо не забувати про найголовніше – здоров'я.

Наші принципи здорового харчування включають:

- Натуральні продукти – ми обираємо свіжі та натуральні інгредієнти для наших страв, уникаючи оброблених продуктів і штучних добавок.
- Збалансованість – наше меню включає різноманітні продукти, що забезпечують організм усіма необхідними поживними речовинами – білками, вуглеводами, жирами, вітамінами та мінералами.
- Різноманітність – ми пропонуємо широкий вибір страв, щоб діти могли насолоджуватися різними смаками та не відчували одноманітності в раціоні.
- Підтримка особливих потреб – ми враховуємо індивідуальні дієтичні потреби дітей, забезпечуючи харчування для тих, хто має алергії або інші особливі вимоги.

Здоровий спосіб життя – шлях до гармонії!