

Рациональное питание - один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания обучающихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в лицее. Рабочий день нашего лицеиста начинается в 6-7 утра. Заканчивается в 15-16 часов. Его школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене - и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи. К сожалению, в нашей стране выросло целое поколение, отдающее предпочтение газированным напиткам, чипсам, кириешкам, а не натуральной, здоровой пище. Обилие красивой рекламы, добавки усилителей вкуса, цвета, аромата в эти продукты делают их чрезвычайно привлекательными для детей и подростков. Но ведь это приводит к развитию различных патологий, аллергических заболеваний. Чрезвычайно актуальным является для нас решение вопроса формирования культуры питания ребенка, чтобы он с детства был пропитан пониманием, что здоровье - это основа интересной, продуктивной жизни, а основа здоровья - это правильное питание. И, конечно, необходимо формировать у детей правильные ориентиры на выбор продуктов питания, на организацию процесса питания в целом.

Нашу столовую обслуживает комбинат питания ООО «Самарский кулинарный дом». Питание обучающихся организовано по 15-ти дневному меню в строгом соответствии с СанПиНами и рекомендациями Роспотребнадзора, с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах. В результате чего рационы сбалансированы по основным пищевым ингредиентам.

Работа по совершенствованию организации горячего питания заставляет заниматься активным поиском средств улучшения материальной базы столовой. Столовая хорошо укомплектована холодильным и технологическим оборудованием, введена очистительная система воды. На сайте лицея в разделе «Организация питания» можно получить исчерпывающую информацию о питании в лицее: посмотреть цикличное меню, познакомиться с нормативными документами, увидеть результаты работы Родительского контроля, а также информацию просветительской направленности. В столовой имеется 110 посадочных мест, имеется цеховое деление. Работает буфет.

В столовой нашего лицея существует особый рецепт: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.