

## КРУГЛЫЙ

## СТОЛ

Как составляется меню и сколько времени отводится физкультуре в рублевских школах

О школьном питании и физической подготовке детей рассказывают рублевские педагоги.

**Мария Николаева,**  
директор English Nursery School

В меню ребенка должны быть свежие, а не замороженные продукты без пищевых добавок, ненатуральных красителей, усилителей вкуса. Меню в нашем центре разрабатывалось профессиональным диетологом на основании рекомендаций РАМН. Учитывались и пожелания родителей, и индивидуальные особенности наших учеников – их склонность к аллергическим реакциям на определенные продукты. Питание у нас четырехразовое. По рекомендациям диетолога в обед детям не дают десерт и сладкие напитки.

Что касается занятий физкультурой, то мы убеждены, что ребенку в возрасте от 1,5 до 3 лет нужны спортивные занятия в течение 15-20 минут в день, а тем, кто постарше – как минимум получасовые.

**Любовь Машина,**  
директор школы «Президент»

Во многих учебных заведениях кухонное оборудование порядком изношено. Оставляет желать лучшего и рацион школьников: часто меню составляют не с учетом физиологической потребности детей в ценных веществах, а исходя из расчета стоимости продуктов.

Меню нашей школы разработали в Институте питания. В «Президенте» можно выбирать блюда: меню вывешивают на информационном стенде для того, чтобы родители знали, чем кормят их детей, и могли



высказывать свои пожелания куратору. Качество еды и санитарное состояние кухни контролируется медсестрой и Роспотребнадзором. Медицинская служба также отслеживает качество закупаемых продуктов, условия хранения, сроки реализации, следит за технологией приготовления блюд.

Обучение физкультуре в «Президенте» ведется по программе, рекомендованной Министерством образования РФ (составленной доктором педагогических наук Владимиром Ляхом и основанной на планировании занятий с учетом половозрастных особенностей учащихся, региональных климатических условий и видов учебного учреждения), и которая предполагает два часа

занятий в неделю. Кроме того, в обязательную часть физподготовки входят уроки плавания в школьном бассейне – по часу в неделю. У детей есть возможность проходить курс лечебной физкультуры в соответствии с предписаниями врача.

**Елена Микушина,**  
директор Успенского лицея

Меню в нашем лицее составляли с учетом пожеланий родителей учеников, мы старались сделать его разнообразным и здоровым. В нем нет сосисок, колбас, копченостей, полуфабрикатов. Ученики могут выбирать из нескольких видов первых блюд, горячего, десертов. Одна из задач лицея – помочь детям сформировать вкус и осознать ценность здорового

*Правильное питание и занятия физкультурой – неотъемлемая часть учебного процесса*

образа жизни. Мы проводим физкультминутки во время уроков, организовываем прогулки на свежем воздухе. В спортшколе при лицее имеются пять спортзалов.

**Виолетта Зорина,**  
директор детского сада «Резиденция детства»

У нас действует специальное 20-дневное меню на основе рекомендаций НИИ РАМН. Ученики едят пять раз с четырехчасовым интервалом. Если этот режим не соблюдать, у ребенка снизится общая работоспособность, ослабнет внимание и память. Кроме того, мы стараемся учитывать индивидуальные особенности воспитанников и их вкусовые предпочтения. Пищу готовят на кухне детско-

го сада непосредственно перед употреблением.

О физкультуре мы тоже не забываем – каждый день проводим утреннюю гимнастику и устраиваем физкультминутки.

**Тамара Карасева,**  
директор школы-детского сада «Юные капитаны»

Составляя свое меню, мы учитывали рекомендации Роспотребнадзора, департамента потребительских услуг и департамента образования города Москвы, но при этом, опирались и на собственную практику, учитывали вкусовые предпочтения наших детей. В результате разработали два меню на летне-осенний и зимне-весенний периоды, которые утвердил Роспотребнадзор.

Прежде чем заключить договор с поставщиками продуктов, мы выезжаем на каждую базу, смотрим условия производства и хранения продуктов, проверяем соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Базовые физкультурные уроки и занятия по плаванию мы проводим в «Юных капитанах» дважды в неделю.

**Гаянэ Щетинина,**  
директор ЧОУ «Лидер»

В нашем учебном заведении 2 завтрака, обед, полдник и ужин, меню составлено в соответствии с рекомендациями специалистов по детскому питанию.

Что же касается физического воспитания, то необходимо учитывать здоровье и другие особенности ребенка. В среднем детям достаточно заниматься физкультурой два раза в неделю от 20 до 40 минут, а также посещать секции и делать утром зарядку.

**СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «АКАДЕМИЯ ИНТЕРЕСОВ»**  
Новый сезон – новые возможности!  
ДЕТИ ОТ 1,5 ЛЕТ, ШКОЛЬНИКИ, ПОДРОСТКИ.  
Набор на 2012-2013 год  
до 15 сентября на специальных условиях!  
Ильинское шоссе, Глухово, ул. Центральная, 51  
Тел. (495) 585 30 79  
www.mnogointeresov.ru

**ДЕТСКИЙ САД**  
Английский с носителями языка  
Доставка "от двери до двери"  
Жуковка -3  
(495) 974-87-04  
www.kindercenter.ru

**Education begins at birth**  
**Образование начинается с рождения**

**Bonne International**

**Агентство английских гувернанток**

- Профессиональные английские няни и гувернантки
- Подготовка к поступлению в английские школы
- Преподаватели из Италии, Франции и Испании

Телефон в Москве: +7 495 989 65 57/58  
Телефон в Лондоне: +44 (0)203 551 9315  
info@bonne-agency.com, www.bonne-agency.com