



# Здоровое питание обучающихся



L/O/G/O

# Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.



**Занимайтесь спортом** - физическая нагрузка улучшает общее состояние и выводит токсины из организма. Отжимания – способствуют лучшей работе легких и сердца. Упражнения на пресс — улучшит работу желудочно-кишечного тракта.



**Закаляйтесь!** – это укрепляет нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя обмен веществ.

**Сон** — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Но больше 8 часов спать не рекомендуется.



*Одним из основных аспектов здорового образа жизни является ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!*



## *Права родителей*



Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с заявлением одного из родителей (законных представителей). В заявлении указывается период в течение учебного года, на который обучающийся обеспечивается питанием, и подтверждается информированное согласие родителя (законного представителя) на порядок и условия организации питания в образовательной организации.

Родители (законные представители) имеют право, на основании закона ХМАО – Югры от 30 января 2016 № 4-оз, Постановления Правительства ХМАО – Югры от 4 марта 2016 № 59-п, получать **сбалансированное полноценное питание** на основе софинансирования материальных средств родительских взносов в размере: для обучающихся 1-4 классов – 60 рублей, для обучающихся 5-11 классов – 70 рублей.

Договор о софинансировании родители (законные представители) могут заключить в ООО «Мегацентр».



**Давайте вести здоровый образ жизни и правильно питаться!**

**Я «ЗА»!**

**А вы?**



**L/O/G/O**