



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2 ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5 ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний

- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



ВКУС БЛЮД



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты):

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не переedayте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намывивайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ САХАРА

107 г в сутки или 39 кг в год на человека



В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ САХАР

1 столовая ложка кетчупа - 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара
1 банка сладкой газировки - до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара



ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением



СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ САХАРА

Менее 10% от суммарного энергопотребления



ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАР

Естественный сахар содержится в цельных фруктах
Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека
Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность



КАК ИЗБЕЖАТЬ СКРЫТОГО САХАРА В ПРОДУКТАХ

- внимательно читайте этикетку
- обращайте внимание на калорийность
- как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами



ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ САХАРУ ИНГРЕДИЕНТЫ В ПРОДУКТАХ

- ячменный солод
- кукурузный подсластитель
- кристаллическая фруктоза
- мальтодекстрин
- мальтоза

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru