

Правильно питайся - здоровья набирайся!

Запомни основные правила приёма пищи!

- > «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;
- > СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- > ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ, НЕ ТОРОПЯСЬ;
- > КУШАЙ СИДЯ;
- > НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- > НЕ СПЕШИ

«Надо «ушать» помидоры,
фрукты, овощи, лимоны
Кашу утром, суп в обед,
А на ужин винегрет»

«Завтрак ты не пропускай,
завтракать полезно
это даже малышам в садике известно,
если завтрак пропустил,
ты желудку навредил»

«От неправильного питания
развивается кариес и
ожирение»

«Пища должна быть
разнообразной»

Вредные продукты



Полезные продукты



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И ВЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Как правильно организовать питание школьника?

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:

Напиток

Воду без газа, компот, морс



Фрукты

Яблоко, груша, банан и другие, не вызывающие аллергии



Сладкое

Цукаты, сухофрукты, орехи



Не стоит давать детям в школу:

- Сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Бутерброды с колбасой любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Фаст-фуд

➤ Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4-х часов

Питание детей в школе

Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, физического состояния и развития, способности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания школьников следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуска, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуска следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы или порционированные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В подзавтрак рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- Окрошки и холодные супы;
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом, яичница-глазунья;
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
- Творог из не пастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФБГУ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»