

Рекомендации по организации здорового питания школьников

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 пережевывайте, не спешите - 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 из круп, творожная запеканка со сгущенкой, плов из птицы (куриная грудка), макаронные изделия отварные с тефтелями, вермишель с маслом и сыром, картофельное пюре с тефтелями в томатном соусе, тефтели с рисом в томатном соусе, горячий напиток (чай с лимоном и сахаром, какао с молоком, чай с сахаром). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (яблоко, банан, сок, йогурты).

Меню обедов включает: рассольник ленинградский с перловой крупой, жаркое по-домашнему с птицей, щи «Новгородские», суп картофельный с бобовыми, паста томатная с курицей, борщ со свежей капустой с картофелем, лапша по-домашнему на курином бульоне, биточки из мяса птицы, рыба тушеная в томатном соусе (минтай), каша гречневая с куриным филе.

Напитки (чай из сухой смеси с витаминами, напиток яблочно-лимонный, компот из сухофруктов)

Хлеб пшеничный для детского питания, ржано-пшеничный, печенье.

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 переедайте 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. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

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 намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.