РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Подробнее на www.rospotrebnadzor.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

Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой . Следите за своим питанием как дома, так и в школе!

Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями. И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.

Использованные источники:

www.imdiet.net

dou186.krsnet.ru

Анкетирование
по вопросу организации школьного питания
(анкета для родителей)

1. Завтракает ли Ваш ребёнок перед уходом в школу?
   а) Всегда
   б) Никогда
   в) Иногда
   г) Ест фрукты или пьёт напитки
2. Сколько времени Ваш ребёнок проводит в школе?
   _____
3. Какой формой организации питания пользуется Ваш ребёнок?
   а) Организованное питание (с классом)
   б) Свободный выбор через раздачу
   в) Приобретение продукции в буфете
   г) Не посещает школьную столовую
4. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?
   а) Всегда
   б) Иногда
   в) Редко
   г) Никогда
5. Ваш ребёнок питается в школе?
   а) Да
   б) Нет
   в) Иногда
6. Если нет, то по какой причине?
   а) Вы не даёте денег на питание в школе
   б) Ваш ребёнок плотно завтракает в школе
   в) Не нравится школьная еда
   г) Вы даёте денег на питание в школе, но он их тратит на другие личные нужды
7. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
   а) Да
   б) Нет
8. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
   а) Да
   б) Нет
9. Устраивают ли Вас часы работы школьной столовой?
   а) Да
   б) Нет (почему)
   _____
   _____
10. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи?
    а) Да
    б) Нет
11. Довольны ли Вы качеством школьного питания?
    а) Да
    б) Нет
    в) Не всегда

12. Вас устраивает меню школьной столовой?
    а) Да
    б) Нет
    в) Не всегда
13. Что Вы предпочитаете для своего ребёнка?
    а) Комплексный обед
    б) Завтраки
    в) Первые блюда
    г) Вторые блюда
    д) Выпечка
    е) Напиток и выпечка
14. Считаете ли Вы питание ребёнка в школе здоровым и полноценным?
    а) Да
    б) Нет
    в) Не всегда (почему)

    _____
    _____
15. Нравится ли Вашему ребёнку ассортимент блюд в школе?
    а) Да
    б) Нет
    в) Не всегда
16. Ваш ребёнок получает горячий завтрак?
    а) Да
    б) Нет
    в) Иногда
17. Ваш ребёнок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?
    а) Да
    б) Нет
    в) Иногда
18. Ваши пожелания по вопросу организации питания в школе

    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
19. Что бы Вы хотели видеть в школьном меню

    _____
    _____
    _____
    _____
    _____