

Сохранению и укреплению  
здоровья способствует:  
***Правильное питание***



**Правильное питание —  
основа здорового образа жизни**

Пища должна быть разнообразной. Она должна  
содержать: витамины, клетчатку, минеральные  
вещества, кальций, йод.



## Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



## Здоровое питание

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



# Правильное питание



- Младший школьник должен питаться 4-5 раз в день.
- Питание должно быть разнообразным.
- При еде необходимо соблюдать умеренность, не переедать.
- Принимать пищу желательно в одно и то же время.
- Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу.
- Во время еды нельзя разговаривать и заниматься посторонними делами.
- Для еды нужны продукты питания, в которых много витаминов и полезных веществ.



## Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!



Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста, формирования всех органов и систем организма ребенка.

И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

## Рекомендации школьникам

- Твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Старайся не употреблять острую, солёную, жирную и жареную пищу.
- Во время еды не читай, не смотри телевизор, не отвлекайся в телефон, старайся не разговаривать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Твоему организму нужна жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

## Рекомендации родителям

- Приучайте ребенка утром завтракать дома.
- Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не нужно.
- Кладите ребенку с собой здоровый перекус: яблоко, банан, орехи, йогурт. Не давайте ему шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
  - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
  - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
  - 19:00—19:30 — ужин (дома)



- Вторая смена:
- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
  - 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
  - 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
  - 19:30- 20:00-ужин (дома)



Необходимо использовать йодированную соль

## РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Следует обратить внимание на:



Соответствие реализованных блюд утвержденному меню



Санитарно-технологическое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды



Условия соблюдения правил личной гигиены детьми



Наличие и состояние у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд (чистый халат или фартук, головной убор, рабочая обувь)



Наличие протоколов лабораторных исследований контроля качества и безопасности поступающей пищевой продукции и выпускаемых готовых блюд



Вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд (по результатам выборочного опроса (анкетирования) детей, с согласия родителей)



Объем и вид пищевых отходов после приема пищи



Проведение мероприятий по информированию родителей и детей о здоровом питании



Продукты, которые НЕ допускаются при организации общественного питания в школе:



Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления



Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц



Зельцы, кровяные и ливерные, сырокопченые колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди



Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и с творогом



Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия



Окрошки и холодные супы



Макаронные изделия (с мясным фаршем), макаронные изделия с рубленым яйцом, яичница-глазунья



Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы



Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты



Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)



Арахис, карамель, в том числе и леденцовая



Квас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс

