



контроль
отрече
10.11.2023

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

ФИЛИАЛ

**Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (343 65) 2-48-18. факс: (343 65) 2-48-18 E-mail:
mail_03@66.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969 КПП 660302001

Исх. № 66-20-003/12- - 2023

от « » 2023г.

Для СМИ

О правилах здорового питания для школьников

Напоминаем, что правильное питание очень важно для гармоничного роста и развития организма детей, рекомендуем придерживаться простых правил.

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, 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).

вх. № 10.23

- 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 ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, витаминизированные напитки, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассированным и припущенным блюдам.
- Сладости и жирные продукты допустимы, если они заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фреподобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов;
- 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.

Следуя простым принципам здорового питания, вы сможете заложить основу для гармоничного развития организма ребенка, а также для дальнейшей его взрослой жизни. Надо помнить, что питание, в первую очередь, - это способ получения необходимых веществ и энергии, а не просто утоление голода. Поэтому формируйте правильные пищевые привычки у ребенка и всей семьи в целом!

Приложение:
Здоровые привычки 1 стр.

«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Гилева Е.В.

Исполнитель:
Гаврилова К.А.
т. 8(343)65 2-48-16