

Памятка для общеобразовательных организаций, обучающихся и их родителей: «Принципы здорового питания школьников»

1. Не пропускаем столовую, кушаем со всем классом.

Полноценное здоровое горячее питание способствует хорошему настроению, высокой работоспособности, усвоению и укреплению знаний, успешности, успеваемости ребенка, повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, обеспечивает профилактику заболеваний, формирует стереотип правильного питания и здоровые пищевые привычки.



2. Соблюдаем правильный режим питания.

Питание в течение дня должно быть 4-х-6-ти разовым, с тремя основными приемами пищи, из них 1-2 основных приема пищи (завтрак и обед) – в школе.

Перерывы между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) должны составлять 3,5-4 часа, между промежуточными приемами пищи (перекусами – второй завтрак, полдник и второй ужин) – 1,5 часа.



Продолжительность перемены для приема пищи должна быть не менее 20 минут.

Помним про значимость сохранения здоровья и формирования успешности подрастающего поколения – не нарушаем режим питания.

3. Составляем правильно меню, рационально распределяя калорийность блюд в течение дня.

От суточной калорийности пищи завтрак должен составлять 20-25%; обед - 30-35%; полдник - 10-15%; ужин – 20-25%.

В меню завтраков в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, кофе, кофейный напиток), дополнительно могут быть включены блюда и продукты - дополнительные источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).



Рекомендуемое распределение суточной калорийности:

- завтрак- 20-25%
- обед – 30-35%;
- полдник – 10-15 %
- ужин – 20-25%

В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.



В промежуточные приемы пищи включаем фрукты; кисломолочные продукты; продукты, обогащенные лакто- и бифидобактериями.

Включаем меню блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорезленки, ягод, меда). Исключаем - продукты с усилителями вкуса, красителями, с запрещенными консервантами.



4. При составлении меню, включаем в него блюда, предусматривающие в технологии приготовления использование щадящих методов кулинарной обработки.

Помним, что здоровое организованное питание детей имеет большое значение в профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для этого включаем в меню блюда, в технология приготовления которых предусматривает тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

В результате добиваемся сохранения пищевой и биологической ценности продуктов, высокую усвояемости блюд, формирования у детей здоровых пищевых стереотипов питания.

5. Ограничиваем употребление поваренной соли в чистом виде.

Убираем солонки со столов, умеренно солим пищу при приготовлении, формируем у ребенка привычку низкосолевого рациона.

В соответствии с рекомендацией ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) потребление соли должно составлять менее 5 г соли в день.

вся потребляемая соль должна быть йодированной.

6. Исключаем из меню продукты, которые являются скрытыми источниками большого количества поваренной соли.

Физиологическая потребность натрия для детей составляет от 200 до 1300 мг/сутки.

Продукты, которые являются скрытым источником натрия колбасные изделия (1500-2000мг/ на 100г продукта), мясные консервы (400-800мг/на 100г продукта), консервированные овощи и соленья (600-1100мг/ на 100г продукта)

7. Снижаем употребление сахара (в чистом виде и в составе продуктов и блюд) до рекомендуемых значений

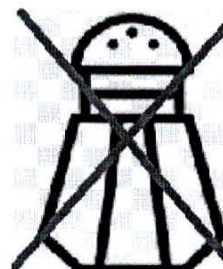
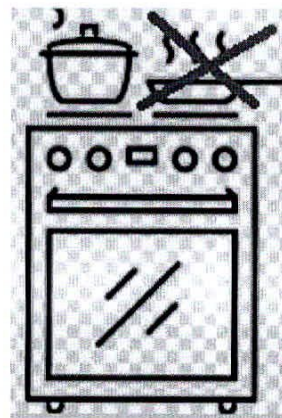
В соответствии с рекомендацией ВОЗ потребление сахара не должно превышать более чем 20 г/сут.

Исключаем из школьного меню (основного) кондитерские изделия (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы).

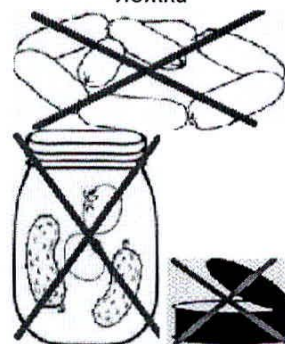
8) Информировуем родителей о меню (основном и дополнительном).

Выставляем на сайте меню и технологические карты блюд, предлагаемых детям.

Информирование родителей позволит обеспечить преимущество в питании детей в школе и дома.



5 г. соли – это чайная ложка



20 гр. Сахара
-2 ст. ложки



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!