

# Правильно питайся - здоровья набирайся!

## Запомни основные правила приёма пищи!

- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ТРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ, НЕ ТОРОПЬСЯ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- НЕ СТЕШИ

«Нужно кушать помидоры,  
фрукты, овощи, лимоны  
Кашу утром, суп в обед,  
А на ужин винегрет»



«Завтрак ты не пропустишь,  
завтракать полезно  
это даже малышам в садике известно,  
если завтрак пропустил,  
ты желудку навредил»



«Пища должна быть  
разнообразной»

## Вредные продукты



## Полезные продукты



«От неправильного питания  
развивается кариес и  
ожирение»



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

# Как правильно организовать

## питание школьника?

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



### Напиток

Воду без газа, компот, морс

### Фрукты

Яблоко, груша, банан и другие, не вызывающие аллергии

### Сладкое

Цукаты, сухофрукты, орехи

### Не стоит давать детям в школу:

- Сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Бутерброды с колбасой любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Фаст-фуд

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4-х часов

# Питание детей в школе

Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, физического состояния и развития, способности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как *варка, приготовление на пару, тушение, запекание.*

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания школьников следует включать *мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.* Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы или порционированные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ:

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- Окрошки и холодные супы;
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья;
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
- Творог из не пастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»