Памятка для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;

- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;

- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;

- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;

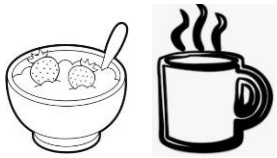
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.

2. Соблюдаем правильный режим питания.

Шаг первый. *Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.*

Шаг второй. *Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережёвываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).*

3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.



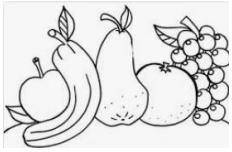
Получаем в школе горячий завтрак и(или) обед.

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. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. *Соблюдаем правильный режим питания – питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).*



Шаг второй. *Не переедаем на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.*

Шаг третий. *Обогащаем 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).

Шаг четвертый. *Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.*

Шаг пятый. *Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола.*

Шаг шестой. *Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).*

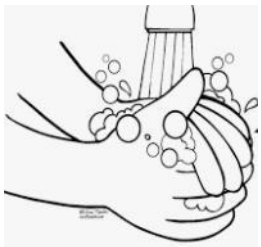
Шаг седьмой. *Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи.*

5. Тщательно моем руки перед едой.

Шаг первый. *Учимся правильно мыть руки.*

Шаг второй. *Моем руки ежедневно перед приемом пищи.*

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.



Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!