

# ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### 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 одинаковым, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.  
 - Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торомясь - 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. Получать в школе горячий завтрак (и/или) обед. Меню завтрака в обязательном порядке включает горячие блюда (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 цельнозерновое (яо миска или рыбки), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

### 4 СЛЕДИТЕ ЗА ПРИНЦИПАМИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИБЫЧКИ

- 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).
- Не передайте 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 микроэлементов, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и протушенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день.

- Избегайте из-за содержания глутамата натрия и усилителей вкуса и красителей, 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 мойте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rosotnabnadzor.ru](http://www.rosotnabnadzor.ru)



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДИТЕ ЗА ПРИНЦИПАМИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИБЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ