

## **О правилах здорового питания для школьников**

### **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).

- 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 микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассированным и припущенным блюдам.

- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

- 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 намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
Федеральное государственное учреждение  
Роспотребнадзор, 8 800 303 40 40

**ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

- 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ ИЛИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**  
Правило, что обеспечивает здоровье человека, является, организованное и сытное, способствует хорошему настроению, высокой учебной работоспособности, получению новых знаний, активности, успешности, доставление немалой радости и бесценной культуры и опыта, имеет значение от выработки эффективных привычек, формирования привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.
- 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**  
- Прием пищи должен быть каждый день, регулярным, это имеет большое значение и способствует соблюдению нормативов организации и времени приема.  
- Планируйте время сна: не спите, не ешьте, как обычно перебиваем, не переусердствуйте, особенно для приема пищи достаточно (не менее 30 минут).
- 3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ**  
Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение в его составе. Получайте и ешьте каждый завтрак (иногда) обед.  
Меню завтрака в обязательном порядке включает горячие блюда (каша, запеканка, пюре), овощи для салатов (блюд) и горячей напиток (чай, кофе, кефирный напиток). Дополнением могут быть добавлены продукты и источники кальция, микроэлементов и витаминов (бананы, фрукты, ягоды, орехи, овощи).  
Меню обеда включает овощной салат (сырые и вареные), первое блюдо, второе основное блюдо (рыбное или мясное) гарнир (картофель или крупяной), напиток (сок, кефир).
- 4 СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИБЫЛКИ**  
- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (завтрак, прием пищи – завтрак, обед и ужин, дополнительный прием пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).  
- Не переусердуйте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.  
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием кальция и микроэлементов (блюда с добавлением творожка, яиц, меда, абрикосовый варенье и варенье из малины, хлеб, кисломолочная продукция).  
- Старайтесь предпочесть блюдами тушеными, отварными, приготовленные на пару, запеченными, пассированными и припущенными блюдами.  
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.
- 5 МОЙТЕ РУКИ**  
- 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.  
- Мойте руки перед каждым приемом пищи.  
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подготовлено на сайте [www.rosotrebнадзор.ru](http://www.rosotrebнадзор.ru)