

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ



БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ С СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА



Учащиеся 1 - 4 классов

БЕСПЛАТНО

ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ
СРЕДСТВА

I смена
горячий завтрак:
горячее
блюдо и горячий
напиток



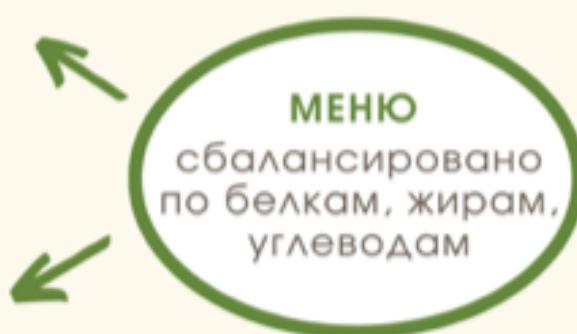
обед и/или
полдник

II смена
горячий обед:
горячее первое
и второе блюдо,
напиток



ПОЛДНИК

На сайте школы



ЗАВТРАК 20-25%
калорийности от
суточного рациона

В школьной
столовой

ОБЕД 30-35%
калорийности от
суточного рациона

Горячее питание – прежде всего это здоровое питание,
которое отвечает всем требованиям безопасности и
создает условия для физического
и интеллектуального развития ребенка

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 соревнований 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 заглатыванием подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



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 крупы), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТАЙТЕ 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 переедайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте пищевую 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, запеченым, пассерованным и притушенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

• Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (холбасные 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 падони, пальцы, межпалцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.gospotrebnadzor.ru



МОЙТЕ РУКИ