

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ



БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ С СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА



Учащиеся 1 - 4 классов

БЕСПЛАТНО

I смена
горячий завтрак:
горячее
блюдо и горячий
напиток

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

ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА



обед и/или
полдник



полдник

На сайте школы

В школьной
столовой



МЕНЮ

сбалансировано
по белкам, жирам,
углеводам

ЗАВТРАК 20-25%
калорийности от
суточного рациона

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



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

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 своевременной 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).

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

- 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 намывайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльную поверхность кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ