«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).

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания – питаемся не реже 4-х раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед, полдник, ужин).

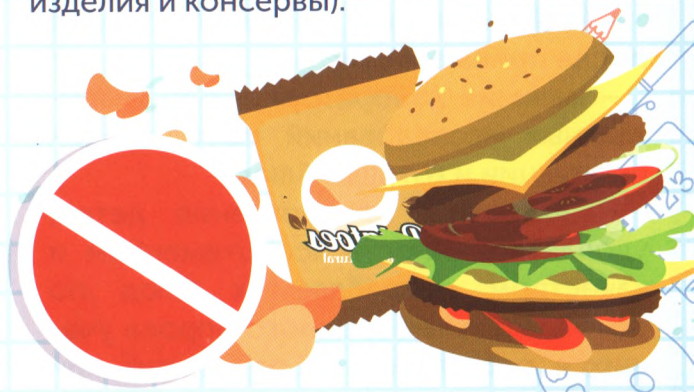
Шаг второй. Не переедаем на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением ягод, обогащенные витаминами и микроэлементами продукты).

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

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 (кондитерские изделия), заменяем их на фрукты.

5. Тщательно моем руки перед едой.

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

При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей могут быть оценены:

– соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;

– санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;

– условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;

– наличие и состояние санитарной одежды сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;

– объем и вид пищевых отходов после приема пищи;

– наличие лабораторно-инструментальных исследований поступающей продукции и готовых блюд;

– вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса учащихся с согласия их родителей или законных представителей;

– информирование родителей и детей о здоровом питании.

Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей и участия в работе родительского совета по питанию.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
МЫ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

По вопросам организации горячего питания в школах Тульской области можно обращаться по телефонам:

– Управление Роспотребнадзора по Тульской области:
8 (4872) 37-39-71,
8 (4872) 37-39-01,

территориальные отделы Управления Роспотребнадзора по Тульской области:
– Алексинский территориальный отдел:
8 (48753) 4-09-07;
– Ефремовский территориальный отдел:
8 (48741) 6-31-81;
– Новомосковский территориальный отдел:
8 (48762) 6-42-06;
– Щекинский территориальный отдел:
8 (48751) 5-23-83,
8 (48751) 5-37-37;

– Министерство образования Тульской области:
8 (4872) 24-51-04 (доб. 26-18).

Отпечатано в ООО «Тульский полиграфист 1», ул. Каминского, 33.
Заказ № 419. Тираж 15000 экз.

МГЕР

Управление
Роспотребнадзора
по Тульской области

В. В. Путин 15 января 2020 года выступил перед Федеральным собранием с заявлением: «Предлагаю обеспечить бесплатным горячим питанием всех учеников начальной школы с 1 по 4 классы».

26 февраля закон о бесплатном горячем питании одобрил Совет Федерации. Спикер верхней палаты В. М. Матвиенко отметила, что за качеством школьного питания необходимо **установить родительский** или **общественный контроль.**