



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ 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 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. 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 цельнокочуковое (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 пере едайте 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 микрорезленых, 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, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.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



## Здоровое питание – это выгодно!

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

### 9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



### 2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

#### 1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

#### Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$ИМТ = \frac{МАССА ТЕЛА, КГ}{РОСТ,^2 М}$$

ИМТ от 18,5 до 25 – вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 – ожирение.

#### 2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах



Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

#### Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин В<sup>12</sup> – в мясе и мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



#### Ежедневный рацион

**Зерновые продукты** – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

**Овощи и фрукты** – 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

**Богатые белком продукты** – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



## КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

**СОЛЬ**  
(хлорид натрия)  
меньше 5 г/сутки\*

**ЖИРЫ**  
меньше 65 г/сутки\*  
или <30 % калорийности



**САХАР**  
меньше 50 г/сутки\*  
(или <10 % калорийности)

**НЖК**  
(насыщенные  
жирные кислоты)  
меньше 20 г/сутки\*  
(или <10 % кало-  
рийности)

**ТРАНСЖИРЫ**  
(трансизомеры жирных кислот)  
меньше 2 г/сутки\* (или <1 % калорийности)



\* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

[www.zdorovoe-pitanie.rf](http://www.zdorovoe-pitanie.rf)

Тираж 50 000 экз. подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

# НАРОДНЫЙ ФРОНТ

## НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

Мы поможем исправить!



**pitanie.onf.ru**  
**8-800-200-04-11**

ИНФОРМАСЕРВИСНЫЙ

Специализированный информационно-сервисный центр по вопросам питания в школе

- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился ребенок;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный.

**В период с сентября по май необходимо получать витамин D3 в дозе 400 МЕ/сутки.** Можно добавлять в пищу 6 капель водо- или жирорастворимого витамина D3 (Аквадетрим, Вигантол) 1 раз в неделю.

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4-5 приемов и соблюдать несколько полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном полстакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в школе более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, полчашии сока, галетным печеньем; если завтрака в школе нет, то завтрак в домашних условиях обязателен!
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5-4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

