

# Правильно питайся - здоровья набирайся!

## Запомни основные правила приёма пищи!

- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ, НЕ ТОРОПЬСЯ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- НЕ СПЕШИ

«Надо кушать помидоры,  
фрукты, овощи, лимоны  
Кашу утром, суп в обед,  
А на ужин винегрет»

«Завтрак ты не пропускай,  
завтракать полезно  
это даже малышам в садике известно,  
если завтрак пропустил,  
ты желудку навредил»

«От неправильного питания  
развивается кариес и  
ожирение»

«Пища должна быть  
разнообразной»

## Вредные продукты



## Полезные продукты



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

## Как правильно организовать питание школьника?

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:

### Напиток

Воду без газа, компот, морс



### Фрукты

Яблоко, груша, банан и другие, не вызывающие аллергии



### Сладкое

Цукаты, сухофрукты, орехи



### Не стоит давать детям в школу:

- Сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Бутерброды с колбасой любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Фаст-фуд

➤ Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4-х часов

## Питание детей в школе

Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, физического состояния и развития, способности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания школьников следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы или порционированные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ:

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- Окрошки и холодные супы;
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом, яичница-глазунья;
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
- Творог из не пастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

# «Правильное питание детей в детском саду и дома»

САНПИН 2.4.1.3049-13 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ"

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов:

### Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории, нежирные сорта свинины и баранины, мясо птицы охлажденное (цыплята, курица, индейка)

### Рыба:

- треска, горбуша, лосось, минтай

Рыба и мясо готовится в два этапа: запекание и тушение.

### Молоко и молочные продукты:

- молоко пастеризованное, стерилизованное, сухое, сгущенное молоко, творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкочлужной упаковке

Молочные продукты употребляются только после термической обработки.

### Кондитерские изделия:

- печенье, крекеры, вафли, пряники, сушки, джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

### Овощи:

- овощи свежие: капуста белокочанная, картофель, капуста, капуста морская, морковь, свекла, лук (зеленый и репчатый).

### Фрукты:

- яблоки, груши, слива, персики, абрикосы, ягоды, фрукты, сухие (плоды) и быстрозамороженные для приготовления напитков.

### Соки и напитки:

- соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов, какао, чай.



## Детям не рекомендуется ряд продуктов!

- копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, грибы, карамель, в том числе леденцовая, маринованные овощи и фрукты, квас, газированные напитки, кофе натуральный, кремовые изделия.

## Основные правила для родителей:

- ❖ Ребёнка надо кормить в строго установленное время;
- ❖ Давать только продукты, рекомендованные по возрасту;
- ❖ Кормить детей надо спокойно, терпеливо;
- ❖ Не отвлекать от еды чтением или игрой;
- ❖ Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно;
- ❖ Не стоит торопить ребёнка во время еды;
- ❖ Не стоит давать детям много сладостей.

## Примерное меню для детей дошкольного возраста

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.



## Рекомендуемое оптимальное время приема пищи в детском саду:

- 8.30 — 9.00 — завтрак;
- 12.00 — 13.00 — обед;
- 15.30 — 16.00 — полдник;
- 17.00 — 17.30 — ужин

\*В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

## Принципы щадящего питания:

- варка;
- запекание;
- припускание;
- пассерование;
- тушение;
- приготовление на пару.

*Не применяется жарка!*



## Надо поощрять:

- ✓ Желание ребёнка есть самостоятельно;
- ✓ Стремление ребёнка участвовать в сервировке и уборке обеденного стола

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»