

Роспотребнадзор напоминает правила здорового питания для школьников.

1) Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой и употребляйте горячее питание.

2) Соблюдайте правильный режим питания: в одно и то же время, только сидя за столом, не спеша и тщательно пережевывая еду.

3) Не пропускайте приемы пищи.

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 клетчатка (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:

— ешьте не реже 5 раз в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин);

— не передайте на ночь, калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности;

— добавляйте в рацион блюда и продукты с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (зелень, ягоды, мед, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция);

— отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным;

— сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола;

— исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы);

— сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, булочки). Замените их на фрукты и орехи.

5) Мойте руки перед каждым приемом пищи и не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Смойте мыло теплой проточной водой и вытрите насухо.