



ПАМЯТКА

ОБУЧАЮЩИЕ РЕСУРСЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в федеральном проекте «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» Национального проекта «Демография».

✓ ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора разработан образовательный ресурс для детей школьного и дошкольного возраста по освоению санитарно-просветительской программы: «Основы здорового питания». В рамках освоения образовательного курса необходимо указать, что обучение пройдено ребенком.

Доступ к ресурсу осуществляется по ссылке:
<https://edu.demography.site>

✓ ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» разработан образовательный ресурс «Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территории с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)».

Доступ к ресурсу осуществляется по ссылке:
<https://fcrisk.ru/courses>

На порталах представлены образовательные (просветительские) программы для широкого круга пользователей - дети, родители, преподаватели, медицинские работники и другие.

Обучение по данным образовательным программам организовано дистанционно и включает бесплатное изучение лекционного материала, прохождение контрольного задания и получение сертификата о повышении квалификации в электронной форме.

Материалы об основных принципах здорового питания и развитию культуры здорового питания можно найти на следующих Интернет-ресурсах Роспотребнадзора

здоровое-питание.рф

школа.здоровое-питание.рф

рецепты.здоровое-питание.рф

egon.rospotrebnadzor.ru

vk.com/rpnzdorovoepitanie

facebook.com/RPNzdorovoepitanie

instagram.com/rpnzdorovoepitanie

ok.ru/rpnzdorovoepitanie



Управление Роспотребнадзора по Иркутской области
телефон «горячей линии» 8 (3952) 259-830
38.rospotrebnadzor.ru

 [irkutsk_rospotrebnadzor](https://www.instagram.com/irkutsk_rospotrebnadzor)

 [irkrospotrebnadzor](https://vk.com/irkrospotrebnadzor)

 [rospotrebnadzor_irkutsk](https://www.facebook.com/rospotrebnadzor_irkutsk)

**Не соблюдение основ здорового
питания школьников приводит ...**



ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА



Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните!

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдник в 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой. Следите за своим питанием как дома, так и в школе!



Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями.

И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!



Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.

Использованные источники:

www.imdiet.net

dou186.krsnet.ru



Департамент здравоохранения Приморского края

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

В ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ РЕБЁНКА И ПОДРОСТКА ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ ПРОДУКТЫ:



Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5-4 часа. Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые». Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению. Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание детей.

📍 Владивосток, ул. Светланская 131
✉ cmrvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85
Составитель: Маркова О.В.
Согласовано: Горшкова А.С.



КГБУЗ «Владивостокский
клинико-диагностический
центр» краевой центр
медицинской профилактики

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия школьника. Ежедневно школьнику нужно есть в пятиразовых местах: завтрак, обед, полдник. Школьнику организму требуется полной отдачей сил, поэтому важно получать продукты, которые помогут правильно восполнить.

1. Не ешьте обязательно только горячие блюда, лучше всего употреблять прохладные – каша, картофель, макароны. Крайне переваривается довольно медленно, благодаря чему образуются глюкоза и небольшие порции поступают в кровь, поэтому энергия хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Не забывайте о супе, чае, кофе с молоком.
2. Суп школьнику должен включать в себя небольшие по объему порции – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. Не ешьте вечно, или жареное, соевое, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Желательно избегать жареной или жареной. Пирожные, торты, калачи, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

- Витамин А** – содержится в рыбе, авокадо, шпинате, брокколи, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и повышает иммунитет.
- Витамин В1** – содержится в рисе, овсянке, пшенице. Он укрепляет нервную систему, улучшает память, повышает работоспособность.
- Витамин В2** – содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, поддерживает иммунитет.
- Витамин В7** – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, маке, сушеных грибах, способствует снижению уровня холестерина.
- Витамин В6** – в цельном зерне, мясе, яйцах, пивных дрожжах, фасоле. Благоприятно влияет на работу нервной системы, печени, кроветворения.
- Пантотеновая кислота** – в фасоле, цветной капусте, мясе, желтках, яиче, регулирует функцию нервной системы и поддерживает функцию кишечника.
- Витамин В12** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует нормальному функционированию нервной системы, поддерживает иммунитет.
- Витамин С** – в цитрусовых, сладком перце, черной смородине, облепихе, повышает иммунитет, способствует снижению уровня холестерина.
- Витамин D** – в печени рыб, масле, яйцах, способствует укреплению костей.
- Витамин E** – в орехах и растительных маслах, способствует снижению холестерина, улучшает состояние кожи и поддерживает иммунитет.
- Витамин K** – в шпинате, салате, кабачках, способствует снижению уровня холестерина.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не больше:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 чайные ложки соли
- 5 мармеладок
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 яйца
- 50г теста
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, мажоры и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- 1. Не ешьте обязательно только горячие блюда, лучше всего употреблять прохладные – каша, картофель, макароны.
- 2. Суп школьнику должен включать в себя небольшие по объему порции – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
- 3. Не ешьте вечно, или жареное, соевое, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Желательно избегать жареной или жареной. Пирожные, торты, калачи, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшего школьника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, масле. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины** и **микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что равно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

Первая смена:
• 7:30—8:30 завтрак
• 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
• 14:30—15:30 — обед в школе или дома
• 19:00—19:30 — ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Вторая смена:
• 8:00—8:30 — завтрак (дома),
• 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
• 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
• 19:30- 20:00-ужин (дома)



Необходимо использовать йодированную соль



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-556-49-43

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 фрикционной 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 лучшей перевариваемости пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопясь - 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, кофейным напитком). 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 цельнозерновое (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 правильную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припусканным 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, маршмэллоу, бублики, вафли). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд мойте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем сполосните 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

**Здоровое питание школьника -
залог успеха в учебном году**



- **Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .**

