

5

ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи и другим овощам

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов - полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек

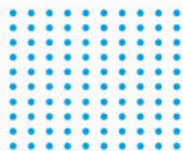




ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ

В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



- **СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПИТАНИЯ** И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ. ЕШЬТЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- **ГЛАВНОЕ — РАЗНООБРАЗИЕ** ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП, ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАЙТЕ ЗЕРНОВЫМ, НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ И КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И УБЕРЕГУТ ВАС ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ



- **СНАЧАЛА СВЕЖЕЕ** В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЪЕДАЙТЕ ПРОДУКТЫ С КОРОТКИМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ: СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ МОЖНО ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СРОКА, И ЧАСТО ОНИ ИМЕЮТ ТАКОЙ ЖЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ, КАК И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ



- **ГЛАВНОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ!** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ, ДЕРЖИТЕ КУХОННУЮ УТВАРЬ В ЧИСТОТЕ, ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, МОЙТЕ РУКИ ДО ПОСЛЕ И ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ



- **ПОМЕНЬШЕ САХАРА** ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ СЛАДКОГО ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР В НАПИТКИ И ЕДУ



- **НЕ СОЛИТЕ ЕДУ!** УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ, В ИХ СОСТАВЕ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ



- **ПЕЙТЕ ВОДУ!** НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДЛЯ ВКУСА В ВОДУ МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ФРУКТОВ, ЯГОД И МЯТЫ

ЙОД В ПИТАНИИ

необходим для здоровья щитовидной железы, регуляции обмена веществ, роста и развития

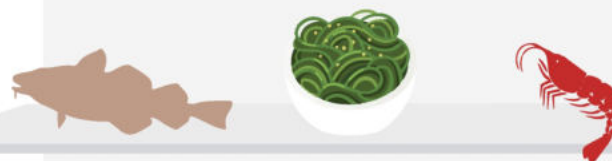
СКОЛЬКО ЙОДА НАДО В ДЕНЬ?

0-12 месяцев	60 мкг
1 - 3 лет	70 мкг
3 - 7 лет	90 мкг
7-11 лет	120 мкг
11-18 лет и взрослые	150 мкг
беременность	220 мкг
кормление грудью	290 мкг

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

- хранить 6-12 месяцев
- солить практически готовое блюдо
- употреблять не более 6 г/сут

БОГАТЫ ЙОДОМ:

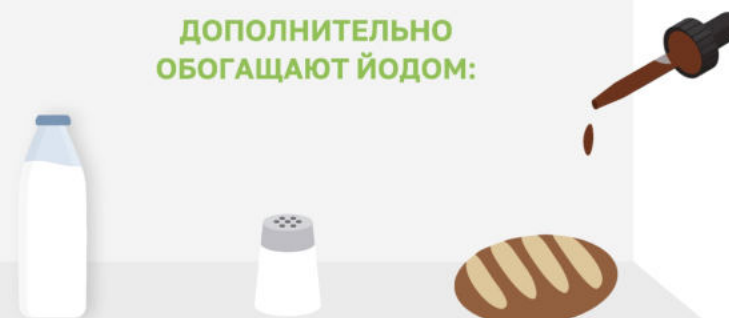


Треска

Морская капуста

Креветки

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБОГАЩАЮТ ЙОДОМ:



Молоко

Соль йодированная

Хлеб

БОГАТЫ ЙОДОМ, ЕСЛИ БЫЛИ ПРОИЗВЕДЕНЫ НА ТЕРРИТОРИЯХ БЕЗ ДЕФИЦИТА ЙОДА В ПОЧВЕ



Фейхоа

Яблоки

Картофель

Сыр

Яйца

МАРКИРОВКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

«СВЕТОФОР»

Что это такое?

Это добровольная индикация, наносимая производителем на упаковку пищевого продукта, для предоставления потребителю наглядной информации о содержании критически важных с точки зрения здорового питания веществ:

СОЛЬ

(хлорид натрия)

* <5 г/сутки



САХАР

* <50 г/сутки

(или <10% калорийности)



ЖИРЫ

в том числе НЖК и транс-жиры

* < 65 г/сутки

(или < 30 % калорийности)



НЖК

(насыщенные жирные кислоты)

* <20 г/сутки

(или <10% калорийности)



ТРАНС-ЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)

* <2 г/сутки (или <1% калорийности)



* - рекомендуемые уровни суточного поступления пищевых веществ из расчета 2000 ккал/сутки

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЦВЕТОВАЯ ИНДИКАЦИЯ?

Цветовая индикация ранжирует продукт в соответствии с пищевой ценностью и содержанием в нем критически значимых для питания пищевых веществ (добавленного сахара, соли, жиров, в том числе НЖК и трансизомеров жирных кислот):



Например,
если регулярно употреблять такой продукт:



то содержание соли и общего жира
может превысить рекомендуемые уровни в
рационе питания!

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Йод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии





ПИТЬЕВАЯ ВОДА

Как правильно выбрать?



ТАРА

- пластиковая или стеклянная бутылка герметично закрыта
- этикетка наклеена ровно, хорошо читаема, без неровностей и следов клея

ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ

- информация об изготовителе
- дата изготовления (разлива)
- срок годности
- номер и местонахождение скважины или источника
- химический состав и минерализация
- условия хранения до и после вскрытия
- назначение воды (питьевая, минеральная, лечебная, столовая)



ХРАНЕНИЕ

Вода не должна храниться под прямыми солнечными лучами и возле отопительных приборов

КАЧЕСТВО

Если Вы сомневаетесь в качестве бутилированной воды - требуйте у продавца документы, подтверждающие ее качество и безопасность



РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Соответствие блюд
утверждённому меню



Наличие протоколов
лабораторных
исследований контроля
качества и безопасности
поступающих продуктов
и выпускаемых блюд



Санитарно-техническое
состояние столовой,
включая мебель и посуду



Удовлетворённость детей
ассортиментом
и качеством блюд



Соблюдение детьми правил
личной гигиены
(мытьё рук перед
приёмом пищи)



Объём несъеденных остатков,
причины отказа от конкретных блюд



Состояние санитарной
одежды работников
пищеблока
(халат, фартук,
головной убор,
рабочая обувь)



Качество информирования
родителей и детей
о здоровом питании

ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ:



Продукты домашнего
изготовления



Макаронны по-флотски (с мясным
фаршем), макаронны с рубленным
яйцом, яичница-глазунья



Мясо диких животных,
яйца и мясо
водоплавающих птиц



Жгучие приправы (уксус,
горчица, хрен, перец острый)



Зельцы, кровяные, ливерные,
сырокопчённые колбасы,
заливные блюда, студни,
форшмак из сельди



Острые соусы, кетчупы, майонез,
маринованные овощи и фруктам



Грибы, сало, маргарин,
паштеты, блинчики с мясом
или творогом



Кремовые кондитерские изделия
(пирожные, торты)



Жареные во фритюре
пищевые продукты и изделия



Арахис, карамель,
в том числе леденцовая



Окрошки и холодные супы



Газированные напитки,
энергетики, натуральный кофе,
квас, кумыс

Чек-лист родительского контроля за организацией школьного питания

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Есть меню для всех возрастных групп и режимов работы школы | <input type="checkbox"/> | Есть приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии |
| <input type="checkbox"/> | Вывешено цикличное меню (типовое меню на 10-14 дней) | <input type="checkbox"/> | От всех партий приготовленных блюд снимается бракераж (с записью в советующем журнале) |
| <input type="checkbox"/> | Вывешено ежедневное (фактическое) меню | <input type="checkbox"/> | За последний месяц были факты недопуска к реализации блюд или продуктов по результатам работы бракеражной комиссии |
| <input type="checkbox"/> | В меню нет повторов блюд в смежные дни | <input type="checkbox"/> | Предусмотрена организация питания детей с учётом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии) |
| <input type="checkbox"/> | В меню нет запрещённых блюд и продуктов | <input type="checkbox"/> | Уборка помещений проводится после каждого приёма пищи |
| <input type="checkbox"/> | Количество приёмов пищи в цикличном меню соответствует режиму работы школы | <input type="checkbox"/> | В столовой обнаружены насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности |
| <input type="checkbox"/> | Есть условия для соблюдения детьми правил личной гигиены (доступ к раковинам, мылу, средствам для сушки рук) | | |
| <input type="checkbox"/> | Выявлены замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены | | |
| <input type="checkbox"/> | Выявлены факты исключения или замены отдельных блюд при сравнении фактического меню с утверждённым | | |
| <input type="checkbox"/> | Выявлены факты выдачи детям остывшей пищи | | |

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации школы, её учредителя и оператора питания, государственных органов контроля (надзора).

ВАЖНО!

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся (в том числе доступ родителей в столовую школы), регламентируется локальным нормативным актом школы.

