



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

Руководителям Управлений образования

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В
ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОД
ШАХУНЬЯ, ТОНШАЕВСКОМ, ТОНКИНСКОМ,
ШАРАНГСКОМ, ВЕТЛУЖСКОМ, УРЕНСКОМ РАЙОНАХ**

606910, Нижегородская обл. г. Шахунья,
ул. Коминтерна, 78
Телефон: (83152) 2-23-55
Факс: (83152) 2-23-63
fy260@mts-nn.ru

от 18.07.2022 52-12-26/03-661-2022
На № _____

О реализации национального проекта
«Демография»

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области в городском округе город Шахунья, Тоншаевском, Тонкинском, Шарангском, Ветлужском, Уренском районах информирует Вас: на официальном сайте Управления, в рамках реализации данных национальных программ, создан раздел Федеральный проект «Здоровое питание» (<https://52.rospotrebnadzor.ru/структура-документов/федеральный-проект-здоровое-питание>) и в нем размещены информационные материалы «Здоровое питание» и «Здоровый образ жизни» в виде баннеров, видеоматериалов, анимационных плакатов.

Предлагаем Вам использовать данные материалы в качестве просветительских программ, размещения на сайтах образовательных организаций.

Начальника территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Нижегородской области
в городском округе город Шахунья,
Тоншаевском, Тонкинском, Шарангском,
Ветлужском, Уренском районах



Д.П.Плотников

Исп. Е.А. Горюнова
88315222351

Принципы здорового питания детей дошкольного возраста

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

1 СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

2 ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

3 ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)

4 СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

5 РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

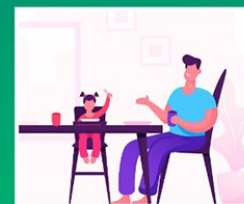
6 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ - ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

7 ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

8 ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

9 ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ



КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ

egon.rosпотреbnadzor.ru



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА

egon.rosпотреbnadzor.ru












НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):

	ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ		МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА)
	ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ)
	МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		ШПИНАТ
	БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ		ФАСОЛЬ
	ПЕЧЕНЬ		ЯЙЦО КУРИНОЕ
			СЛИВКИ
			СОЯ
			РЕДИС

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ



ФТОР ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ (1-1,2 МГ) И В 4-6 РАЗ МЕНЬШЕ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ. КОНЦЕНТРАЦИЯ ФТОРА В ВОДЕ ВАРИРУЕТ И ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЛУБИНЫ ЗАЛЕГАНИЯ ВОД, ТАК И ОТ ХАРАКТЕРА ВОДОНОСНЫХ ГОРИЗОНТОВ

НЕДОСТАТОК ФТОРА И ЕГО СОЕДИНЕНИЙ ПРИВОДИТ:

- К НАРУШЕНИЮ ФИКСАЦИИ КАЛЬЦИЯ В ТВЕРДЫХ ТКАНЯХ, И, ЗНАЧИТ, СНИЖАЕТСЯ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.
- ПРИ ОТСУТСТВИИ ФТОРА БАКТЕРИИ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ БЫСТРЕЕ СИНТЕЗИРУЮТ КИСЛОТУ ИЗ САХАРОВ. В ИТОГЕ, РАЗВИВАЕТСЯ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК НЕДОСТАТКА ФТОРА - КАРИЕС.
- УМЕНЬШАЕТСЯ ВСАСЫВАНИЕ ЖЕЛЕЗА.
- ВОЛОСЫ И НОГТИ СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ.ОРГАНИЗМ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ В ОТНОШЕНИИ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ ВЕЩЕСТВ - РАДИОНУКЛИДОВ И СОЛЕЙ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА ФТОРА:



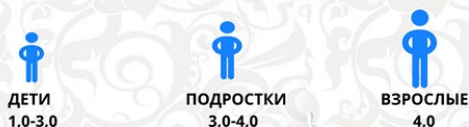
ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ (РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ТВОРОГ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ (ТОЛЬКО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ИХ ЗАГЛАТЫВАНИЕ)

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ФТОР ТОКСИЧЕН. ИЗБЫТОК ФТОРА БОЛЕЕ ОПАСЕН, ЧЕМ ЕГО НЕДОСТАТОК, ТАК КАК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТРАВЛЕНИЯМ (ФЛЮОРОЗ), ПРОТЕКАЮЩИМ, КАК В ОСТРОЙ, ТАК И В ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМАХ

ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФТОРА МОЖЕТ БЫТЬ АССОЦИИРОВАНО КАК С ПРИРОДНЫМИ ФАКТОРАМИ (ВОДА БОГАТАЯ ФТОРОМ), ТАК И С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ФТОРСОДЕРЖАЩИМИ ПРИМЕСЯМИ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА И ПОЧВЫ (НАПРИМЕР, МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ И ЦЕМЕНТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВА)

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ФТОРА, МГ



ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



egon.raspotrebnad.gov.ru



ДЕФИЦИТ ФТОРА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



egon.raspotrebnad.gov.ru

Здоровый образ жизни для родителей и детей



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Сделано в Беларуси
 Программа и методика разработаны в 2012 году
 ООО «Беларуськабелтелефонком»
 220010, г. Минск, ул. Советская, 10
 Директор: А.Беларусь, Главный редактор: С.Савицкая
 Свидетельство о государственной регистрации:
 № 10/010/2012 от 12.02.2012 г.
 © ООО «Беларуськабелтелефонком», 2012
 © Савицкая А., иллюстрации, 2012
 © Шенк А., иллюстрации, 2012
 © Шенк А., иллюстрации, 2012
 ISBN 978-985-08-4888-9

0+

 <p>ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ</p>	 <p>ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ</p>	 <p>СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ</p>	 <p>ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ</p>
 <p>ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ</p>	 <p>ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ</p>	 <p>МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА</p>	 <p>ПОДСТРИГАЙ НОГТИ</p>
 <p>МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ</p>	 <p>МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ</p>	 <p>РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ</p>	 <p>УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ</p>

Правильно моем руки



1
Ладонка об ладонку



2
Между пальчиков



3
Тыльные стороны ладоней



4
Моем пальчики



5
Моем пальчики с внешней стороны



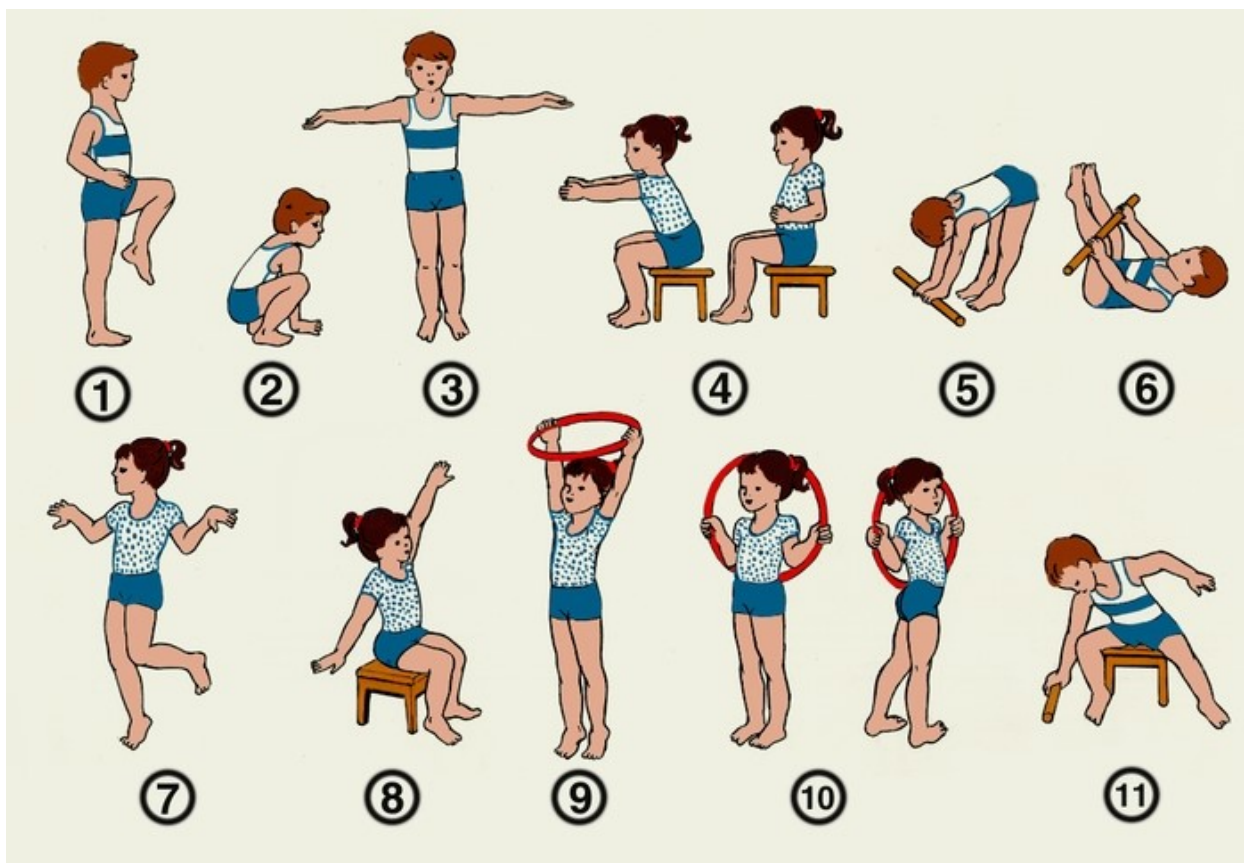
6
Не забываем про запястья



7
Моем запястья



8
Смываем мыло, вытираемся насухо!





ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ НУЖНО:



- 01

**ЛОЖИТЬСЯ КАК МОЖНО
РАНЬШЕ**
желательно в 8–9 часов
- 02

СПАТЬ ПРАВИЛЬНО
желательно на спине
или правом боку
- 03

НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
кушать минимум за 4
часа до сна
- 04

**СДЕЛАТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ
ГИМНАСТИКУ**
сосредоточиться и медленно
глубоко дышать
- 05

НЕ СПАТЬ НА ДИВАНЕ
выбрать правильный
матрас и подушку

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

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

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



МАРКИРОВКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

«СВЕТОФОР»

Что это такое?

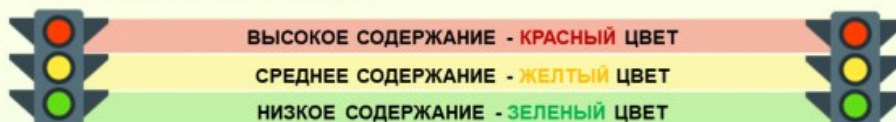
Это добровольная индикация, наносимая производителем на упаковку пищевого продукта, для предоставления потребителю наглядной информации о содержании критически важных с точки зрения здорового питания веществ:



* - 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!

Методические рекомендации «Цветовая индикация на маркировке пищевой продукции в целях информирования потребителей» МР 2.3.0122-18

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



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





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МАРКИРОВКА «Е» НА ЭТИКЕТКАХ ПРОДУКТОВ

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ

E1 – красители. Именно они придают многим продуктам красивый, насыщенный цвет.

E2 – консерванты. Консерванты добавляются в большое количество продуктов с длительным сроком хранения. Благодаря консервантам, производитель значительно увеличивает срок годности товара. Консерванты подавляют рост микроорганизмов, грибов (плесени).

E3 – антиокислители. Значительно замедляют процесс окисления и вместе с консервантами способствуют продлению сроков годности товаров.

E4 – стабилизаторы. Сохраняют консистенцию и внешний вид продукта. Сюда относят всевозможные желатины, пектины, крахмалы, камеди.

E5 – эмульгаторы. Благодаря им сохраняется структура продукта. Эмульгаторы добавляют в такие продукты как сливочное масло, майонез, шоколад.

E6 – усилители вкуса и запаха. Именно из-за них привычный продукт кажется особенно вкусным и ароматным, поэтому не удивительно, что производители часто добавляют их в состав – это завуалированный маркетинговый ход – у покупателя возникает желание употреблять в пищу продукт именно этой фирмы.

E7 и далее – другие добавки. Например, антибиотики, глазирующие агенты, улучшители хлеба.



СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ Е-ДОБАВОК В РОССИИ

1. Синтетический краситель **E121** (цитрусовый красный). Представляет собой ядовитое вещество, является канцерогеном. Провоцирует развитие онкологических заболеваний, негативно влияет на дыхательную и мочеполовую системы.
2. Искусственный краситель **E123** (амарант). Признан канцерогеном согласно результатам тестовых испытаний. Повышает риск образований опухолей злокачественного характера, способствует появлению внутриутробных пороков плода и задерживает его развитие.
3. Искусственный краситель **E128** (красный 2G). Канцероген. Действует на нервную систему: вызывает нарушение координации, памяти, состояние общего недомогания.
4. Консервант **E216** (пропилпарабен). Сильнейший аллерген. Вызывает рак груди у женщин и бесплодие у мужчин.
5. Консервант **E217** (натриевая соль). Противопоказана для людей, страдающих астмой, аллергией. Вызывает головную боль, нарушение функций пищеварения, способствует росту злокачественных новообразований.
6. Консервант **E240** (формальдегид). Провоцирует появление онкологических болезней, в частности – носоглотки.
7. Улучшитель хлебопекарный **E924a** (бромат калия). Канцероген. Оказывает токсическое действие на мочевыделительную систему.
8. Улучшитель хлебопекарный **E924b** (бромат кальция). Токсичен для слизистых оболочек и кожного покрова человека, вызывает стремительный рост злокачественных опухолей.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Памятка для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.



2. Соблюдаем правильный режим питания.

Шаг первый. Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

Шаг второй. Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).



3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.

Получаем 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 цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).



4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания - питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).

Шаг второй. Не переедаем на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием



витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорзелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Шаг четвертый. Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Шаг пятый. Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола.

Шаг шестой. Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Шаг седьмой. Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи.

5. Тщательно моем руки перед едой.

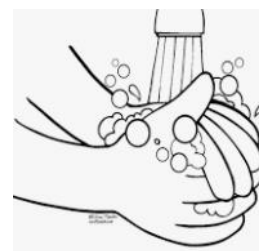
Шаг первый. Учимся правильно мыть руки.

Шаг второй. Моем руки ежедневно перед приемом пищи.

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

Памятка для общеобразовательных организаций «Пять ключевых правил организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.

Создаем в столовой условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.

Соблюдаем режим уборки столовой, мытья и обработки посуды.

Проводим ежедневные дезинфекционные мероприятия по режиму вирусных инфекций.

Протираем столы перед каждой посадкой обучающихся.

Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие на столах салфеток.

Предусматриваем достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

2. ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ.

Регулярно контролируем вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.

Мониторим съедаемость блюд и продуктов, выясняем причины плохого аппетита у детей и оперативно над ними работаем.

3. ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ.

Насыщаем меню продуктами источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенными продуктами.

Исключаем из употребления продукты источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями.

Убираем солонки со стола, формируем у ребенка привычку низко солевого рациона.

Не допускаем в меню основного и дополнительного продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируем привычку употребления умеренно сладких блюд.

Участвуем в контроле качество и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуем поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.



4. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТЫВШЕЙ.

Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком.

Регулярно мониторим потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.

Не допускаем питание детей остывшими блюдами.

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Информируем детей и родителей о ключевых принципах здорового питания.

Вовлекаем учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения

Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

Проводим тематические родительские собрания, классные часы, викторины и иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!



Принципы здорового питания детей школьного возраста



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протри антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протри мышку и клавиатуру.

2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°С, тебе окажут медицинскую помощь.

4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ. ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуя в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки – на 25-30 минуте урока разминкай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки мой и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физической культурой.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

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



Макаронные изделия по-флотски (с мясным фаршем), макаронные изделия с рубленым яйцом, яичница-глазунья



Мясо диких животных,
яйца и мясо
водоплавающих птиц



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



Зельцы, кровяные, ливерные,
сырокопчёные 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

- 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА
- 2 ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ
- 3 ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ
- 4 МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА
- 5 БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ
- 6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- 7 СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ
- 8 СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31				

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ОДИН ДЕНЬ НУЖНО СОБЛЮСТИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ:

1. Я СЪЕЛ 4 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗА ДЕНЬ
2. Я СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ ЖАРЕНОГО
3. Я НЕ ДОБАВЛЯЛ СОЛЬ ИЛИ САХАР В ЕДУ
4. Я ВЫПИЛ СТАКАН МОЛОКА (КЕФИРА, РЯЖЕНКИ ИЛИ ДР. КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ)
5. Я НЕ ПРОПУСКАЛ ПРИЕМЫ ПИЩИ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.rospotrebnadzor.ru



ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ПРИДЕРЖИВАЯСЯ ЭТИХ ПРАВИЛ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ МОЖНО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

egon.rospotrebnadzor.ru