

обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.

В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления вторых блюд, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее третье блюдо. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодовоовощные пюре, компоты из сухофруктов. Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

Полдник. Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также

кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

Ужин. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм обучающихся всеми пищевыми ресурсами, способствовать полноценному развитию растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ульяновской области»

г. Ульяновск, ул. Пушкарёва, д.5,

тел. приемной главного врача: 40-56-63

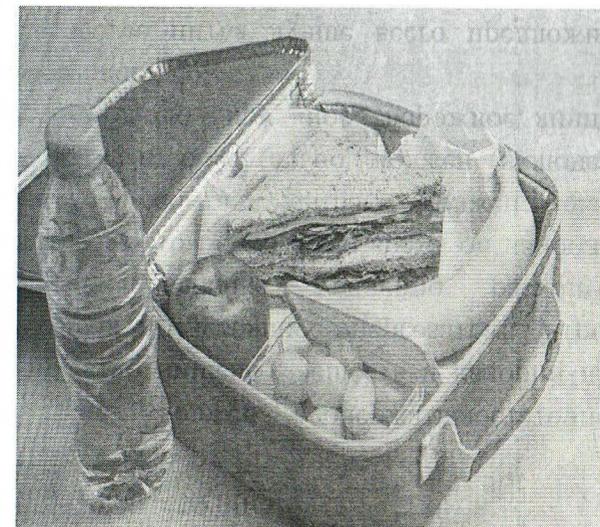
тел. отд. профессионально-гигиенической подготовки населения 40-50-73,

тел. отд. защиты прав потребителей 40-43-43,

тел. отд. гигиены детей и подростков 40-41-91

e-mail:info@73fguz.ru

ПАМЯТКА



Рациональное питание школьника

Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого, в части здорового питания занимается Роспотребнадзор.

Роспотребнадзор ведет регулярную работу по контролю и улучшению качества питания населения. Одно из важных направлений работы ведомства – создание системы мониторинга за состоянием питания детей и подростков. В постоянном режиме проводится оценка фактического рациона школьников путем опроса/анкетирования родителей при участии детей и анализа сведений образовательных учреждений, в которых организовано питание детей.

В целях обеспечения качественного питания обучающихся, осваивающих программы начального общего образования, Роспотребнадзор выпустил **МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»**, регламентирующие нормы горячего питания в школах.

Также ведется активная работа с родительским сообществом. Выпущены методические рекомендации **МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»**, которые помогут родителям школьников

оценить качество оказываемых услуг питания. Важен родительский контроль за организацией горячего питания, также они принимают участие в формировании оптимального меню для детей.

На регулярной основе проводятся всероссийские горячие линии по вопросам питания в школах, на которых сотрудники Роспотребнадзора дают разъяснения по организации горячего питания для школьников, рассказывают о нормах потребления необходимых веществ, делятся рекомендациями по контролю за питанием детей в школе.

Создан и развивается портал здоровое-питание.рф, специальные онлайн-проекты школа.здоровое-питание.рф, рецепты.здоровое-питание.рф, а также страницы проекта в социальных сетях. В «Школе здорового питания» доступны видеолекции, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о специфике питания людей разных возрастов: от самых маленьких до пожилых. Кроме того, там есть специальный раздел «Внимание родителям», где собраны материалы по здоровому питанию детей.

Всего к проекту «Здоровое питание» присоединились 75% россиян – это более 110 млн. человек. **Присоединяйтесь и Вы!**

Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

Режим питания

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки.

Завтрак дома 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30

Обед в школе 12:30-13:00 или

дома 14.00 – 14.30

Полдник 16.30 – 17.00

Ужин 19.00 – 19.30

Завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает. Завтрак должен быть плотным и обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток, можно использовать и чай.

Обед. Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. Обед состоит из трех или четырех блюд,