



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)**

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ В ГОРОДЕ В Г. НОВОЧЕРКАССКЕ,  
АКСАЙСКОМ, БАГАЕВСКОМ, ВЕСЕЛОВСКОМ РАЙОНАХ  
Адрес: 346428, Ростовская область, г. Новочеркасск, пер. Юнна-  
тов, д.3

тел. (86352) 4-70-10 факс. (86352) 2-77-36

E-mail: rpn50@donras.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008

ИНН 6167080043 КПП 616701001

2021 № 23- 83/

На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Главе Администрации  
г.Новочеркаска  
Ю.Е.Лысенко

Главе Администрации  
Аксайского района  
В.И. Борзенко

Главе Администрации  
Багаевского района  
А.М.Шевцову

Главе Администрации  
Веселовского района  
Р.П.Криворотову

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в г.Новочеркасске, Аксайском, Багаевском, Веселовском районах направляет информацию «О правилах здорового питания для школьников» для размещения в средствах массовой информации и на сайте Администрации.

Приложение на 1 листе.

Начальник отдела

А.В.Степанова

Фоменко И.А.  
8(8635)210056

## **О правилах здорового питания для школьников**

Роспотребнадзор напоминает, что правильное питание очень важно для гармоничного роста и развития организма детей, и рекомендует придерживаться простых правил.

### **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 физической 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 одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - 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, 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. 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 переedayте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

- Обогащайте привычную 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, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.

- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

- 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, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

### **5. Мойте руки**

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.

- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.