



ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА
















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



I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ.

КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ

II ГРУППА - ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

III ГРУППА - ФРУКТЫ

В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН

IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, Д, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ В2 - НА 20%

V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)

VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

ПИТАЯСЬ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!

egan.rospotrebnadzor.ru

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА



1

СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

6

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

2

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

7

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

3

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

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

4

СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

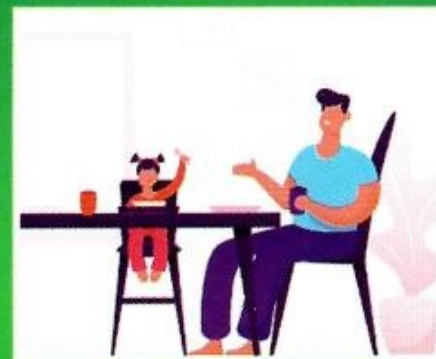
9

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

5

РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

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



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА



ЗАВТРАК

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



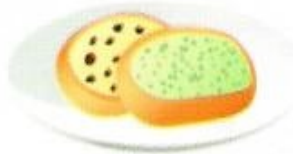
ВТОРОЙ ЗАВТРАК

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

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ НА ТЕРРИТОРИИ АРКТИЧЕСКОГО И СУБАРКТИЧЕСКОГО КЛИМАТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТАКОЙ СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ:

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА

ДЛЯ ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА И/ИЛИ ПРИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	НЕ МЕНЕЕ 2300 ККАЛ ДЛЯ МУЖЧИН 2000 ККАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН
ПРИ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ ТРУДА	3500 И 2800 ККАЛ
ПРИ ВЫСОКОЙ	4250 И 3500 ККАЛ
БЕЛКОВ	16% (ИЗ НИХ НЕ МЕНЕЕ 60% ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
ЖИРЫ	36% (ИЗ НИХ 60—90% ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИРАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
УГЛЕВОДЫ	48% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ:

1 ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ (ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)

2 ПОСТУПЛЕНИЕ ВОДОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ (СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, А ТАКЖЕ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА)

3 ЖАЖДУ ЛУЧШЕ УТОЛЯТЬ 200—300 МЛ ВОДЫ ЧЕРЕЗ 1—2 Ч

4 СОКРАЩЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

5 РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ (ККАЛ)
ЗАВТРАК	5:30 - 6:00	35%
ОБЕД	11:00 - 11:30	25%
УЖИН	18:00 - 18:30	40%



ПИТАНИЕ В ОСОБЫХ
КЛИМАТИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ



egon.rospotrebnadzor.ru

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



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.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



Макароны по-флотски (с мясным
фаршем), макароны с рубленным
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

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!

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

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.

