



## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.



ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
------------	-------	------------------------

Первый завтрак	7.00	20%
----------------	------	-----

Второй завтрак	10.00	15%
----------------	-------	-----

Обед	13.00	40%
------	-------	-----

Полдник	16.00	10%
---------	-------	-----

Ужин	19.30	15%
------	-------	-----

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## ЗДОРОВЫЙ СОН

У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- Ложиться спать в одно и то же время.
  - Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
  - Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
  - Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- +1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- класс
- время (часы)

	1-4	5-7	8-9	10-11
●	10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

## ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.



## РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.
- Следите за правильным положением тела ребенка
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза





## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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 своевременной подготовке организма к приему пищи.  
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопимся - 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 цельнокусовое (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 передавайте 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.

5

**МОЙТЕ РУКИ**

- 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 намазывайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rosпотребнадzor.ru](http://www.rosпотребнадzor.ru)ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ  
С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ  
СТОЛОВОЙСОБЛЮДАЙТЕ  
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ  
ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

МОЙТЕ РУКИ



# ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

1

## ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2

## ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4

## ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5

## ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний

- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов

**ВАЖНО!**

СОЛЬ		НЕ БОЛЕЕ <b>5г</b> СУТКИ
САХАР		<b>20г</b> СУТКИ

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



1

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



2

ВКУС БЛЮД



3

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ



4

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



5

ПРАВИЛЬНОЕ  
ИНФОРМИРОВАНИЕ