



КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ
РАБОТАЕМ С 1977 ГОДА

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ШКОЛЬНОЙ ЕДЕ ВЫ ЗАМЕТИЛИ:



истекший срок годности на упаковке



повреждение индивидуальной упаковки



посторонний предмет в готовой еде



нарушение внешнего вида



наличие плесени

В первую очередь нужно

Подойти самостоятельно или с учителем к повару школьной столовой сразу же, если увидел какое-либо нарушение



Обязательно

Если еда вызвала сомнение, покажи её повару



Проблема решена

Еду или купленный товар поменяли, если недостаток был подтвержден



АКТИ
Чтоб
разде



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой учебной работоспособности, получению новых знаний, успешности, устойчивости, 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 одинаковым, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопясь - 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 горячей завтрак (и/или) обед.
Меню завтрака в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или мясные блинчики) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (ягоды, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).
Меню обеда включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или шашлычковое (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 переходите 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, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

• Исключите из рациона питания продукты с усиленным вкусом и красителями, продукты источника 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 мойте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с пеной проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ