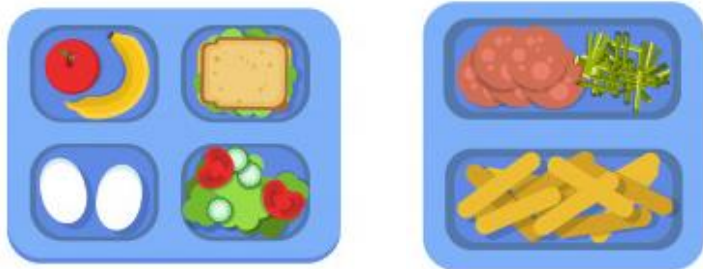
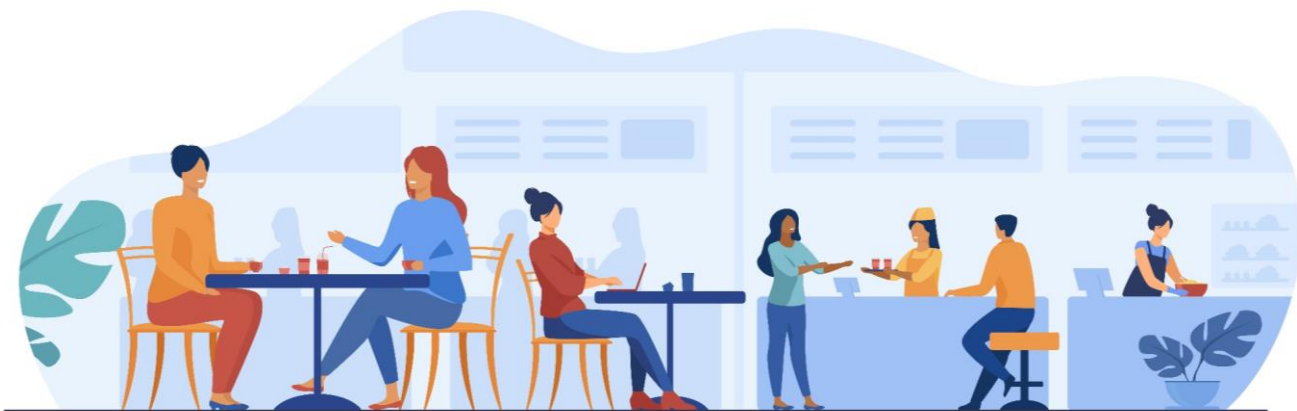


ПАМЯТКА

по контролю за питанием обучающихся
образовательных учреждений

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

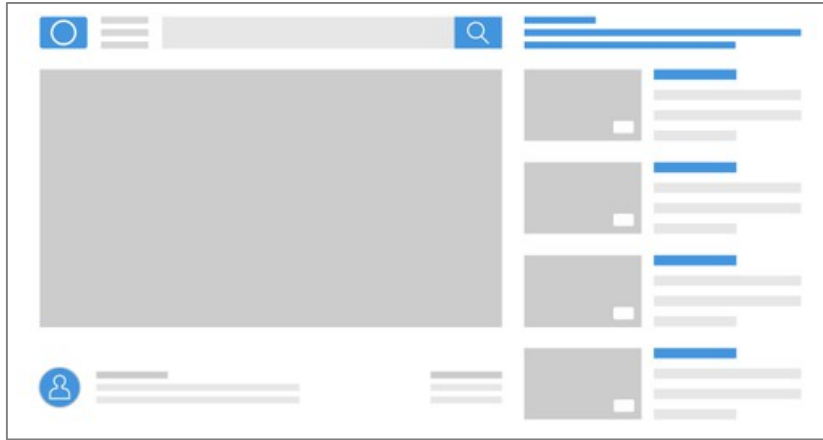




- Экспертная группа Общественного совета при Министерстве просвещения Российской Федерации разработала для Вас рекомендации по контролю за питанием обучающихся образовательных учреждений.
- Если вы хотите, чтобы Ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь питание - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.
- Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период - залог его хорошего физического и психического самочувствия на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от сбалансированности рациона питания.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА САЙТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть раздел, отражающий сведения об организации питания Ваших детей в школе, в том числе **примерное меню** на 10-14 дней, утвержденное директором школы.



Уделите внимание ежедневному меню, которое утверждается директором образовательной организации и должно соответствовать примерному меню. Обязательно наличие информации о массе порций и пищевой ценности каждого блюда (содержание белков, жиров и углеводов), его энергетической ценности (калорийность блюда)



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ В РАЦИОНЕ РЕБЕНКА

ЕЖЕДНЕВНО: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр.

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 ПО 4 КЛАСС

должно быть организовано бесплатное горячее питание, включающее как минимум одно горячее блюдо в рационе (не считая горячего напитка)

3,5-4 часа

максимальный интервал
между приемами пищи



ЗАВТРАК должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.



ОБЕД должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и напиток.



ЗАКУСКИ - следует использовать салат свежих или квашенных овощей

КАЛЛОРИЙНОСТЬ

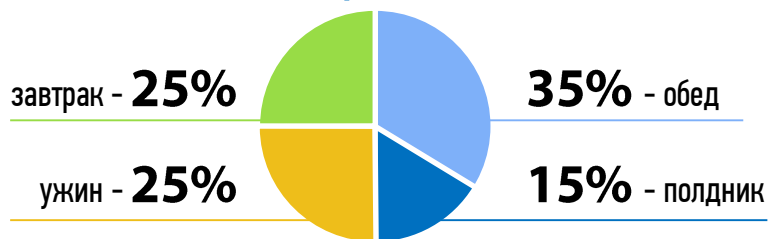
Растущий организм школьника нуждается в калорийном, но сбалансированном питании

ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ



7-10 лет	2400 ккал в сутки
11-13 лет	2850 ккал в сутки
14-17 лет	3150 ккал в сутки

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ



СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (ккал)

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
7-10 лет	600	840	360	600
11-13 лет	712	998	428	712
11-103 лет	787	1103	472	787

ВОДА

Важнейший элемент в обеспечении высокой работоспособности и отличного самочувствия школьников - регулярное потребление воды.



ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ В НЕОГРАНИЧЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:



есть ли в классе или в рекреации кулер с водой и одноразовыми стаканчиками в достаточном количестве



как часто в кулере меняется вода (не реже 1 раза в 2 недели)



Кулеры должны размещаться в местах, не подвергающихся попаданию прямых солнечных лучей

ВАЖНО:



Чаще говорите с Вашими детьми и интересуйтесь что он ел в школе, горячим ли был суп, каши, гарниры.



Спрашивайте у детей что им понравилось, а что - нет

Мы надеемся, что Наши рекомендации помогут вам быстро освоить нехитрые правила контроля питания ваших детей в школе.