

## Памятка «Здоровое питание для школьников».

- для обучающихся обязательно должно быть организовано двухразовое горячее питания, а для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть предусмотрен полдник;
- интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4х часов;
- ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб;
- 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 сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир);
- полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема;
- ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема;
- питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами;
- для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания не допускается использовать следующие пищевые продукты:
  - \* Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
  - \* Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
  - \* Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
  - \* Квас, кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь, газированные напитки.
  - \* Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
  - \* Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
  - \* Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.
  - \* Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы, острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
  - \* Ядро абрикосовой косточки, арахис.
  - \* Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
  - \* Жевательная резинка, карамель, в том числе леденцовая.
  - \* Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
  - \* Окрошки и холодные супы.
  - \* Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.