

## В лицее проходит Месячник здорового питания.

Привычки и принципы поведения, которые сформировались в детстве, остаются с человеком на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы дети получали всю необходимую информацию в полном объеме, в частности о том, как составить полноценный и сбалансированный рацион, как выбрать качественные и безопасные продукты, как их правильно хранить и готовить. Это одна из важных целей проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», нацпроекта «Демография».

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение. Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры). Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ**

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макаронные.
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день.
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла для заправки салатов, приотопленные сливки.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

**ОГРАНИЧЕНИЕ**

- Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
- Сладостей: в том числе сладких газированных напитков.
- Поваренной соли: (менее 5 грамм в сутки) не досаливайте готовую пищу, избегайте соевых продуктов.

Соль - 1 чайная ложка в день  
Вода - не менее 1,5 литров

Жиры, масла, сладости - ограниченное количество 1-2 порции

Молочные продукты - 2-3 порции

Белковые продукты + Бобовые - 2-3 порции

Зерновые - 7-8 порций  
Фрукты - 2-4 порции Овощи - 4-5 порций

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ФГБУ НИИД Профилактической медицины Минздрава России, Москва

18 апреля для учащихся 8-х классов было проведено интерактивное занятие «Контролируй привычки — сохраняй здоровье!», которое провели педагог-организатор Фёдорова Н.В. и активистка ВОД «Волонтёры – медики», студентка Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета Писклова Елизавета.

Ребятам рассказали, насколько важно следить за своим ежедневным рационом, на что обратить внимание при выборе напитков и снеков, как влияет эстетика в еде и добрый настрой при приеме пищи. Во время занятия еще раз напомнили учащимся о вреде сладких, газированных напитков, которые они так любят.

## ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Качественное, здоровое и полноценное горячее питание, не допуская подмены этого процесса полумерами (разогретыми бутербродами с чаем или чем-то иным)

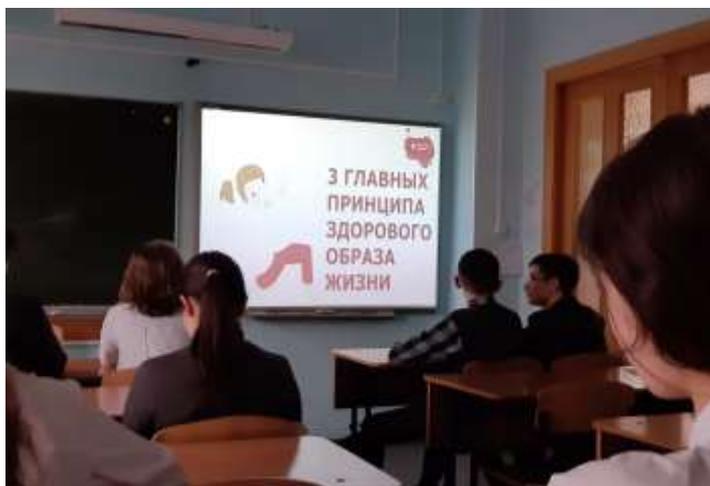
Горячее питание, отвечающее всем стандартам и требованиям безопасности

Питание, включающее горячее блюдо, не считая горячего напитка

Сбалансированный рацион, обеспечивающий правильное физиологическое развитие молодого организма

Горячее первое и второе блюдо или второе блюдо в зависимости от приема пищи

ПОЛУЧИТЬ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, А ТАКЖЕ ОТПРАВИТЬ ОБРАЩЕНИЕ МОЖНО НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ [EDU.GOV.RU](http://edu.gov.ru) В СПЕЦИАЛЬНОМ РАЗДЕЛЕ «ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ»  
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-200-91-85



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).
- В год – **150 кг**.
- Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.
- В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.
- Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов – уникальное сочетание витаминов.
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ:** попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.
- Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу – пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором – можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками – они бедны витаминами и другими питательными веществами.

