

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ОХРАНУ ЗДОРОВЬЯ / СТАТЬЯ 41 КОНСТИТУЦИИ РОССИИ

**ПИТАЯСЬ, ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ЭНЕРГИЮ,
КОТОРАЯ НЕОБХОДИМА ТВОЕМУ ТЕЛУ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!
ПИЦА НУЖНА ОРГАНИЗМУ ДЛЯ РОСТА
И СОПРОТИВЛЕНИЯ БОЛЕЗНЯМ**



Основные принципы рационального питания:

1. Пища должна быть разнообразной



2. Есть нужно регулярно, не менее 4 раз в день!

1 смена

7.00 - 7.30 - завтрак (25 % рациона),
11.00 - 12.00 (2 или 3 перемена) - горячий завтрак в школе (20% рациона),
15.00 - 16.00 - обед по возвращении из школы или в группе продленного дня (35% рациона).
19.00 - 20.00 - ужин (20% рациона).

2 смена

8.00 - завтрак;
12.00 - обед, перед уходом в школу;
16.00 - горячий полдник в школе;
19.00 - 20.00 - ужин.



3. Еда должна быть качественной и безопасной.

Мой руки перед едой, учишь различать свежие и несвежие продукты, осторожно обращайся с незнакомыми продуктами.

4. Еды должно быть достаточно для роста и развития

	Масса порции, г	
	7-11 лет	12-17 лет
ЗАВТРАК		
Каша или овощное блюдо	300	300-400
Чай, какао (кофейный напиток)	200	200
ОБЕД		
Салат	60-80	100-150
Суп	300-400	400-450
Мясо, котлета	100-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Компот и др.	200	200
ПОЛДНИК		
Кефир (молоко, простокваша)	200	200
Печенье (выпечка)	40/100	40/100
Фрукты	100	100
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	300	400
Чай и др.	200	200

Жиры
необходимы
для
укрепления
нервов



Хлеб дает
организму
энергию



Рыба
укрепляет
мышцы



Фрукты
содержат
полезные
вещества



Овощи
способствуют
пищеварению



5. А вот этого лучше избегать, поскольку не полезно!

- чипсы;
- гамбургеры, чизбургеры;
- сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара;
- сильногазированные напитки;
- мучные жареные кулинарные изделия;
- безалкогольные тонизирующие напитки;
- натуральный кофе;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения), жевательная резинка.
- кулинарные жиры, соусы типа майонеза (соусы, содержащие уксус, горчицу, и другие острые приправы);
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- пищевые концентраты на основе костных и грибных бульонов, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов.



УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ

614016, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
тел.: (342)249-51-93, 239-35-63
www.rpn-permkrai.ru
urpn@59.rosпотребнадzor.ru

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА
В ПЕРМСКОМ КРАЕ

614006, г. Пермь, ул. Ленина, 51, каб. 232
тел.: (342)217-76-70, 235-15-19
www.ombudsman.perm.ru
ombudsman@uppc.permkrai.ru

