

5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПОВЫШЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

в которых, кстати, содержится
чуть ли не вся таблица Менделеева.
Старайтесь кушать не менее **500 г**
фруктов и овощей каждый день,
не считая **картофеля!**



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем:
1800-2400 ккал – для женщин
и **2200-3000 ккал** – для мужчин.
При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.



СОКРАЩЕНИЕ ПРИЕМА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Здесь необходимо упомянуть о результатах множества исследований, которые свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением **сердечно-сосудистых заболеваний** – главного фактора смертности в мире.



СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Важно помнить, что здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов. Их процентное соотношение в ежедневном меню – **30-30-40**.



ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ



Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов, являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около **200 г хлеба** (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и **40 г различных круп** (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каш).

Здоровое питание

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Памятка для родителей по контролю качества питания учащихся в МАОУ СОШ 31

С наступлением учебного года, когда наши дети сталкиваются с высокими информационными, эмоциональными и физическими нагрузками, вопрос организации правильного питания становится крайне важным не только дома, но и в школе!

Предлагаем вам лично проверить, как и чем кормят ваших детей в столовой МАОУ СОШ 31, а так же внести свои предложения с целью улучшения организации питания. Контроль осуществляется представителями классов в соответствии с приложенным графиком. Кроме этого, у любого родителя есть возможность в индивидуальном порядке записаться на участие в



контроле по телефону школы:

8(918) 121- 86-15

Что может/должен делать родитель в школьной столовой:

- Сравнивать меню на текущий день, находящееся в столовой с примерным меню и с фактически выдаваемыми блюдами;
- Измерить температуру подачи блюд бесконтактным термометром;
- Проверить полновесность порций, попросить повара или заведующего производства взвесить 10 порционных блюд;
- Оценить поедаемость блюд примерного циклического меню, визуально, либо попросить работников столовой взвесить количество отходов;
- Побеседовать с детьми, спросить, что им понравилось, что нет;
- Купить и попробовать блюда, оценить блюда на вкус;
- Зафиксировать результаты наблюдений в форме приложенного шаблона;
- Сделать запись в книге замечаний и предложений исполнителя услуг;
- Довести информацию до сведения администрации школы и родительской общественности;