



АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



Рекомендации по организации здорового питания

“Правильное питание для школьников”

(с учетом Методических Рекомендаций 2.4.0179-20, утв. Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18 мая 2020 г)

"В еде не будь до всякой пищи падох, Знай точно время, место и порядок"

Авиценна

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Меню для школьников должно быть сбалансированным и разнообразным, и включать в себя мясные, рыбные, молочные, растительные продукты.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мясо курицы содержит легкоусвояемый белок, низкую жирность, много микроэлементов. Является диетическим, поэтому практически не имеет «противопоказаний». Нормализует метаболизм, полезна ослабленному организму.

Индейка славится содержанием большого количества витаминов Е и А, железа, фосфора, калия, магния, йода, натрия и других микроэлементов. Железа в мясе индейки даже больше, чем в говядине, курятине и свинине. Также в индюшатине много кальция, что весьма полезно для костей и суставов. Мясо индейки менее аллергенное и содержание холестерина в нем незначительное.

Говядина содержит много витаминов и микроэлементов, более жирна, чем курятина, но это полезные жиры, которые необходимы для нормальной работы многих органов и систем. Полезна при анемии.

Свинина является наиболее жирной, полезна для нервной системы и костей. В сравнении с говядиной или курятиной содержит большее количество белка, поэтому рекомендуется для детского растущего организма. В ней есть все витамины группы В, ни в каком другом виде мяса такого сочетания нет.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Белок, как основной компонент наших клеток и тканей, содержит в рыбе все необходимые аминокислоты, которые способствуют росту и развитию ребенка. Омега-3 и Омега-6, содержащиеся в рыбе, играют важную роль для формирования нервной системы, улучшения концентрации внимания и памяти, а также для развития зрения. Кроме того, рыба является богатым источником витаминов и минералов, которые способствуют правильному формированию зубов и костей, нормальному функционированию щитовидной железы, а также оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко - один из главных и ни с чем не сравнимый продукт для детей, приготовленный для них самой природой. У ребенка дошкольного возраста сохраняется пищевая зависимость от молока и молочных продуктов. В молоке содержатся в оптимальном и сбалансированном соотношении практически все основные питательные вещества, необходимые для роста и развития ребенка. Этот продукт легко усваивается детским организмом. Его важной составной частью являются белки, необходимые для роста, процессов кроветворения, иммуногенеза, функционирования многих органов и систем. Белки молока легко усваиваются и перевариваются, а также содержат 8 незаменимых аминокислот, которые не образуются в организме, а должны поступать с пищей. Главную уникальность молока составляет молочный сахар (лактоза). Его нет ни в каком другом пищевом продукте.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи, фрукты кладовая многих витаминов и минеральных веществ. Витамины как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней. Но организм не делает запасов ценных витаминов, они поступают в наш организм только с пищей. Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно есть натуральные продукты, богатые витаминами и минералами. Вот почему овощи, фрукты круглый год должен есть каждый ребенок.

ЗЛАКОВЫЕ

Каша – традиционное блюдо многих кухонь мира занимает особое место в детском питании. Пользу каш для детей трудно переоценить, ведь они содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития организма.

Родителям на заметку:

В питании всё должно быть в меру;
Пища должна быть разнообразной;
Еда должна быть тёплой;
Тщательно пережёвывать пищу;
Есть овощи и фрукты;
Есть 3—4 раза в день;
Не есть перед сном;
Не есть копчёного, жареного и острого;
Не есть сухомятку;
Меньше есть сладостей;
Не перекусывать чипсами, сухариками

Не забывайте о правилах личной гигиены!

Личная гигиена влияет на иммунитет: мытье рук, регулярное проветривание помещений и влажная уборка, частые прогулки на свежем воздухе, а также здоровое питание и достаточное количество сна делают организм человека менее восприимчивым к вирусам.