



Организовывая питание в МАОУ Мариинская СОШ №3 мы прежде всего руководствуемся требованиями Роспотребнадзора: правильное питание очень важно для гармоничного роста и развития организма детей, опираемся на рекомендации исполнения простых правил:

1. *Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой.*

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.



2. *Соблюдайте правильный режим питания.*

-Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

-Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите.

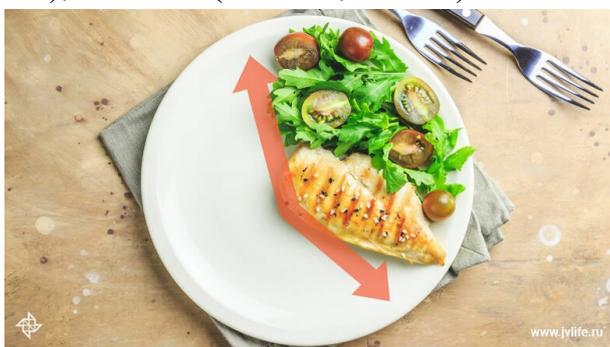


3. Не пропускайте приемы пищи.

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак или обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, кофейный напиток, какао). Дополнительно могут быть добавлены продукты- источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты)

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).



4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки.

-Соблюдайте режим питания-не реже 5 раз в день (основные приемы пищи- завтрак, обед, ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

-Не переедайте на ночь- калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.

-Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

-Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.

-Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли- до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

-Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты- источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы)

-Сократите до минимума потребление продуктов –источников сахара (конфеты,шоколад,вафли,печенье,коржики,булочки,кексы).Замените их на фрукты и орехи.



5. *Мойте руки!*

-Мойте руки перед каждым приемом пищи.

-Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

