

Осторожно, пищевые добавки!

Осторожность нужна к выбору не только на кухне, но и в магазине при выборе продуктов. Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными. Обозначены они буквой Е с различными индексами.

Безвредные:

Е100 - куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусы, варенье, рыбные паштеты.
Е383 - лимонная кислота (подкислитель), содержится в супах, бутылках, десертах, сухих напитках.
Е504 - карбонат натрия (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.
Е957 - глутамат (подкислитель), в мороженом, сушеных фруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы, обозначенные на продуктах!

Аллергены:

Е151 - кобальт, может содержаться в томатных соусах, джемы.
Е414 - тапиока (стабилизатор), в яблочном, апельсиновом, лимонном соках для мюсли.
Е102 - цитралин (ароматизатор), во фруктовых консервах, соусах для рыбы, морепродуктов, фруктов, салатов, соусов, ароматизированных напитках.

Канцерогены:

Е251, Е252 - нитрит натрия и нитрат натрия (консерванты), содержатся в копченых рыбе, колбасах, сосисках, консервированной рыбе и копчености.
Е343 - фосфориты (посветлители), в осветленном масле, сырах, сливках, мороженом, йогуртах, сыре, жевательной резинке.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров:
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.

Сладостей:
в том числе салатов газированных напитков.

Поваренной соли:
(менее 5 грамм в сутки) не досаливайте готовую пищу, избегайте соевых продуктов.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
- 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, приготовления пищи.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

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

МЕНЮ



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

"В еде не было до нашей пищи ядовитого. Знай точно крепко, место и меру!"

5 золотых принципов пирамиды питания

1. Принцип сбалансированности. Все продукты имеют свою питательную ценность и должны употребляться в меру.
2. Принцип умеренности. Переизбыток любого продукта вреден для здоровья. Употребляйте пищу умеренно и регулярно.
3. Принцип разнообразия. Разнообразие продуктов обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.
4. Принцип сезонности. Сезонные продукты содержат больше витаминов и полезных веществ.
5. Принцип активности. При употреблении калорийных продуктов необходимо вести активный образ жизни.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Терновская средняя общеобразовательная школа

422294, Республика Татарстан, Агрынский район, с.Тарок, ул. Восточная 19, тел. 2-80-44

Е-мейл: tarok2005@yandex.ru сайт: <http://www.tarok2005.ru>

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Терновской СОШ
М.З. Давыдова

График питания учащихся МБОУ Терновской СОШ на 2024-2025 учебный год

№	Класс/возрастная группа	Время приема пищи	Классный руководитель
1	1 а/11	10.26-10.30	Каримова Ф.Ф.
2	2 б, 4 а/3, 3 а/3, 30/13, 46/12	10.35-10.45	Халиева Г.Г., Заирова Р.Н., Шибанов Ф.З., Давлетбаева Р.Н., Избаев А.С.
3	5 а/15, 56/8 а/16, 66/9	10.45-10.55	Каримова Л.И., Габдуллина Р.И., Мусина Л.З., Губайдуллина Г.А.
4	7 а/14, 76/12, 8 а/6	11.40-11.50	Габдуллина Л.Г., Ибраева Г.А., Сулейманова Г.И.
5	80/22, 9/13, 10/9, 11/7	11.56-12.00	Заматеева Р.Б., Жусупов Т.Г., Туменов Г.Ф., Валиев Г.М.

Терновская средняя общеобразовательная школа

Расписание занятий на 2024-2025 уч. год

Повседневный - питание

- 1 урок 8.00 - 8.45 перемена 10 мин
- 2 урок 8.55 - 9.40 перемена 10 мин
- 3 урок 9.50 - 10.35 перемена 20 мин
- 4 урок 10.55 - 11.40 перемена 20 мин
- 5 урок 12.00 - 12.45 перемена 10 мин
- 6 урок 12.55 - 13.40 перемена 10 мин
- 7 урок 13.50 - 14.35

Суббота

- 1 урок 8.00 - 8.45 перемена 10 мин
- 2 урок 8.55 - 9.40 перемена 15 мин
- 3 урок 9.55 - 10.40 перемена 15 мин
- 4 урок 10.55 - 11.40 перемена 10 мин
- 5 урок 11.50 - 12.35