

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»

Зеленодольский филиал
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Татарстан (Татарстан)»

И. Засорина ул., д. 24, г. Зеленодольск,
Зеленодольский район, Республика Татарстан, 422550

тел: 8 (84371) 5-66-11, факс: 8 (84371) 5-76-30, e-mail: fguz.zd@tatar.ru, http://www.16.rospotrebnadzor.ru, www.fbuz16.ru
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/164802001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ»
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һәм
эпидемиология үзәге» сәламәтлек саклау федераль
бюджет учреждениесе Яшел Үзән филиалы

И. Засорин ур., 24 йорт, Яшел Үзән шәһәре,
Яшел Үзән районы, Татарстан Республикасы, 422550

04.09.2023 № 11/2304

На № _____ от _____

Главе
Верхнеуслонского
муниципального района РТ
Зиатдинову М.Г.
ул. Чехова, д.18
с. Верхний Услон,
Республика Татарстан, 422570

О проведении горячей линии
по вопросам организации питания в школах,
о размещении информации, медиа-плана Роспотребнадзора- сентябрь 2023

Уважаемый Марат Галимзянович!

Просим Вас разместить на сайте и социальных сетях, стендах организаций и учреждений района, в печати газеты «Волжская Новь» медиа-план Роспотребнадзора проекта САНПРОСВЕТ-сентябрь 2023, информационный материал, информацию о проведении Учреждениями Роспотребнадзора с 4 сентября по 15 сентября горячей линии по вопросам организации питания в школах. Данные для обращений граждан:

- телефон консультационного пункта Зеленодольского Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан»- (84371) 5 72 63,
- телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора - 8 800 555 49 43 круглосуточно;
- обращаться в рабочие дни с 8.00 до 12.00 и с 13.00 до 16.40.

Приложение: медиа-план Роспотребнадзора проекта САНПРОСВЕТ-сентябрь 2023, информационный материал, памятки; видеоролики для трансляции на сайтах, рекламных и телевизионных проекторах организаций, в т.ч. в детских образовательных учреждениях.

Главный врач

Александрович Надежда Александровна Батуева Светлана Федоровна
(84371) 5 72 63

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00F585CCFC92EAC64F6C58AC7E8726E894
Действителен с 13.12.2022 до 07.03.2024

С.Ф. Батуева

Сводный медиа-план проекта САНПРОСВЕТ – сентябрь 2023

Инфоповоды

04 – 15 сентября – Горячая линия по вопросам организации питания в школах

15 сентября – День работников санитарно-эпидемиологической службы

13 сентября – День парикмахера (гигиена волос) / День арахиса

16 сентября – Всемирный день чистоты / День сока в России / День хирурга

18 сентября – Всемирный день мониторинга качества воды / День распространения информации о ВИЧ/СПИД и старении

20 сентября – Всемирный день риса

21 сентября – Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера / Праздник урожая (Осенины)

24 сентября – Международный день глухих

25 сентября – День приготовления пищи (гигиена питания) / Всемирный день легких

26 сентября – День полезного завтрака / Всемирный день контрацепции

27 сентября – День путешественника (кишечные заболевания) / Всемирный день туризма

28 сентября – Всемирный день борьбы с бешенством / Всемирный день моря (вода, гельминты)

29 сентября – Всемирный день сердца / День кофе

ОБЩИЕ ИНФОПОВОДЫ:

01 сентября – День знаний

09 сентября – День охотника в России / Международный день красоты / Всемирный день оказания первой медицинской помощи / Всероссийский день лука

10 сентября – День разноцветных букетов

17 сентября – Всемирный день безопасности пациентов / День работников леса

21 сентября – День машиностроителя

26 сентября – Всемирный день здоровья окружающей среды

30 сентября – День интернета в России



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

1

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2

ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверьте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5

ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний

- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов



ВАЖНО!

СОЛЬ



НЕ БОЛЕЕ

5г
СУТКИ

САХАР



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



ВКУС БЛЮД



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ

5 шагов по правильному питанию детей в школе



Роспотребнадзор обращает внимание, что здоровое питание важная составляющая гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности. Важно, чтобы питание не только покрывало калорийностью пищи энерготраты ребенка, но и содержало необходимое для здоровья количество витаминов и минералов. Важно чтобы дети питались не только дома, но и в школе в течение дня, чтобы им нравилось то, что они едят, а обстановка располагала к принятию пищи. Ключевым показателем мониторинга школьного питания является удовлетворенность питанием обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей. Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций для операторов по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

СОЗДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Организуйте удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечьте в столовой условия для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук
- Соблюдайте режим уборки столовой, мытья и обработки посуды
- Проводите ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирайте столы перед каждой посадкой обучающихся
- Аккуратно сервируйте столы, проверьте наличие салфеток на столах
- Предусмотрите достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

ГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуйте поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения

КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

ПРАВИЛЬНО ИНФОРМИРУЙТЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов/



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

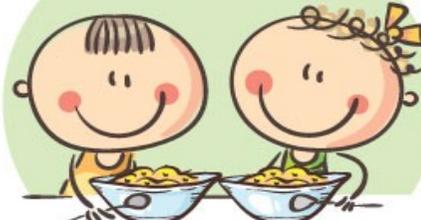
Роспотребнадзор напоминает, что для организованных коллективов (обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска

ЧТО ЕСТЬ СЕГОДНЯ В ШКОЛЬНОМ МЕНЮ:

- Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.
- Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеду (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).
- Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА, КОТОРЫХ НЕТ И НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В ШКОЛЬНОМ МЕНЮ

- Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей
- Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта
- Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения
- Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки



Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

О рекомендациях по формированию меню для школьного питания

Роспотребнадзор напоминает, что для организованных коллективов (например, обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска.

Такие блюда как макароны по-флотски с фаршем, сырокопченые колбасы, яичница, макароны с яйцом, фаршированные блинчики, форшмак запрещены для питания в организованных коллективах уже более 30 лет.

В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева. Сырокопченые колбасы также являются источником дополнительного поступления в организм соли и тяжёлых для переваривания детским организмом жиров животного происхождения.

Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню школьного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

Важно помнить, что ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд. Например, макароны, как самостоятельный гарнир, или как гарнир с сыром не запрещены.

Что есть сегодня в школьном меню:

- 1) Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.
- 2) Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеду (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).
- 3) Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в школьном меню:

- 1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей
- 2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта
- 3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения
- 4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки

Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

Берегите детей и будьте здоровы!

Правильное питание школьников

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

- ❖ Полезные продукты, которые нужно употреблять каждый день:



- ❖ Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день:

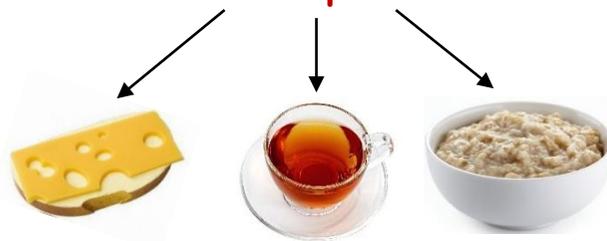


- ❖ Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их нужно употреблять как можно реже:

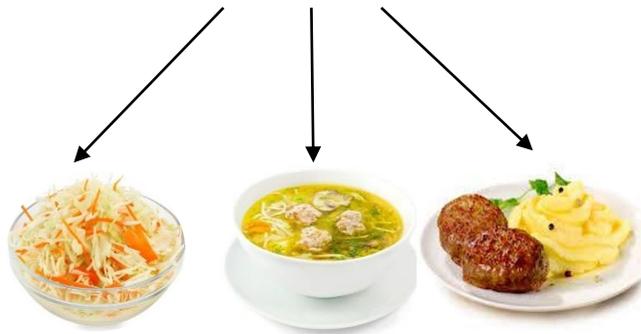


Полезный

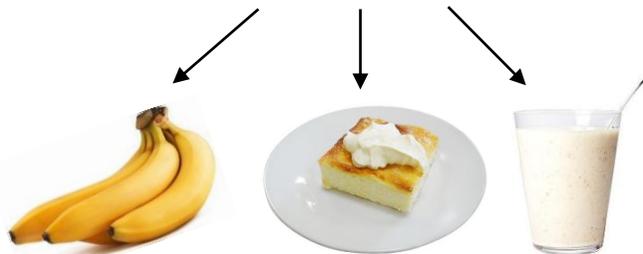
Завтрак



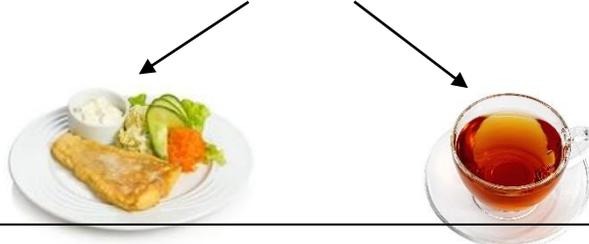
Обед



Полдник



Ужин



Запомни основные правила приема пищи!

- ❖ Режим питания должен быть регулярным;
- ❖ Употреблять продукты нужно 3-4 раза в день;
- ❖ Еда должна быть разнообразной и полезной;
- ❖ Есть нужно сидя;
- ❖ Не переедать;
- ❖ Еда должна быть теплой;
- ❖ Не спешить при приеме пищи, употреблять пищу не торопясь;
- ❖ Во время приема пищи не разговаривать, нужно тщательно пережевывать;
- ❖ Не перекусывать чипсами, сухариками и прочими вредными штучками;
- ❖ Меньше употреблять сладости, копченое, жаренное и острое;
- ❖ Включать в свой рацион фрукты, овощи, бобовые.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»
Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8-800-555-49-43

Здоровое питание – полезная привычка! Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать все
основные группы продуктов

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма!

**4 группа – жиры и
сладости**

5%

**3 группа – белковые
продукты**

20%

**2 группа – свежие
овощи и фрукты**

35 %

**1 группа – злаки и
картофель**

40 %

Питание школьников

Почему так важно соблюдать режим питания? Неужели пропуск приема пищи, или если завтрак, или обед немного сдвинутся по времени, будет иметь серьезные последствия?

Однократное отступление от привычного режима питания не нанесет ущерба здоровью. Важно, чтобы такая практика не становилась привычной. Прием пищи в определенное, устоявшееся время, прежде всего, обеспечивает ровное чувство сытости на протяжении дня и снижает вероятность возникновения резкого чувства голода. Для скорейшего утоления голода, ребенок интуитивно выбирает максимально энергоёмкий и высокоуглеводистый продукт из всех доступных, и, чаще всего, при отсутствии здоровой альтернативы - это чипсы или сладости. Или же, ребенок игнорирует чувство голода, что неизбежно сказывается на его самочувствии и снижает способность к обучению.

Мой ребенок отказывается есть овощи; все, кроме картошки; говорит не вкусно, хотя я постоянно напоминаю ему о том, что надо есть полезные овощи. Как заставить его есть овощи?

Многие дети отвергают пищу, которую взрослые называют полезной. Понятие пользы для здоровья весьма условно воспринимается ребенком, и он может сопротивляться употреблению полезной пищи, совершенно искренне называя и ощущая ее не вкусной. Важно понимать, каковы ценности Вашего ребенка, что может стать для него побудительным мотивом к употреблению в данном случае овощей. Просто повесить на продукт ярлык «полезно» недостаточно. Возможно, девочку мотивирует информация о том, как благотворно влияют витамины, содержащиеся в свежих овощах на состояние кожи и волос, как растительная клетчатка способствует поддержанию нормального веса. Ребенка, увлекающегося спортом, могут вдохновить сведения о том, как хорошо сказывается употребление овощей на спортивных результатах. С другой стороны, любовь к овощам - во многом, дело вкусовой привычки, чаще предлагайте овощные блюда за домашним столом, без предоставления альтернативы.

Мой ребенок учится в пятом классе. Еженедельно выдаю ему деньги на мелкие карманные расходы. Замечаю, что деньги тратятся в основном на картофельные чипсы. Я и ругаюсь и спокойно объясняю, что это очень вредно, но, все без результата.

Чипсы привлекательны своим насыщенным соленым вкусом и хрупкой консистенцией. Яркий соленый вкус гиперстимулируя вкусовые рецепторы вызывает в некотором роде зависимость, ребенок вновь и вновь желает его ощущать. Однако, отказ от соленого на 10-14 дней, часто решает эту проблему. Вкусовые рецепторы регенерируются за это время, и вкус картофельных чипсов при повторном употреблении будет восприниматься излишне насыщенным и неприятным. Попробуйте найти полезную альтернативу нездоровым снекам, чаще привлекайте ребенка к приготовлению домашних закусок. Например, вместо

картофельных чипсов можно предложить вместе сделать домашние сухарики из хлеба, слегка сбрызнув их в процессе сушки растительным маслом.

Мой ребенок часто отказывается от супов. Надо ли ежедневно есть суп?

Нет, необходимости в этом нет. Суп является традиционным обеденным блюдом для подавляющего числа Россиян, но, с медицинской точки зрения употребление его не является обязательным. Главное - соблюдение энергетического и нутриентного баланса рациона. Зачастую дети охотнее едят супы - пюре, нежели обычные супы на бульоне. Если вы этого раньше не делали - предложите крем-суп из брокколи, тыквы или кабачков. Если ребенок категорически отказывается от супа - не настаивайте, предложите другое блюдо.

Что лучше всего давать ребенку в школу в качестве перекуса.

Назвать один идеальный вариант перекуса невозможно. Ориентируйтесь на вкусовые предпочтения ребенка, и – обязательно чередуйте варианты. Положите ребенку с собой предварительно вымытый фрукт (яблоко, грушу, банан) или морковь и 30-50 г. орехов (миндаль, фундук, грецкие). Хороший вариант - бутерброд. Продумайте, как сделать его максимально удобным для употребления, он не должен рассыпаться и крошиться в процессе еды. Оптимально - использовать половину питы, наполнителем может служить сыр, тонко нарезанное запеченное мясо, листья салата, ломтики свежего огурца и помидора. Однозначно следует отказаться при составлении бутерброда от использования майонеза, сливочного масла, мягкого творожного сыра, вареной колбасы, эти ингредиенты могут быстро испортиться.

Как упаковывать еду, которую ребенок берет с собой в школу?

Упаковка должна обеспечивать целостность еды в процессе транспортировки, гарантировать отсутствие контакта с содержимым школьной сумки, чтобы не испачкать учебники, быть химически нейтральной. Лучше всего использовать ланч-бокс, предназначенный специально для еды, которую берут с собой. Ланч бокс представляет собой герметично закрывающуюся емкость, изготовленную из пищевого пластика, иногда, он бывает разделен на несколько отсеков. В такой таре можно брать с собой любую еду, кроме жидкой. Если есть необходимость упаковать суп, пюре, или, блюдо, дополненное текучим соусом, лучше воспользоваться термосом с широким горлом.

Какую воду брать ребёнку с собой?

В стенах школы ученикам обеспечен неограниченный доступ к чистой питьевой воде. Но, если Вы хотите быть уверены, что ребенок гарантированно не будет страдать от жажды, можно дать воду с собой. Бутылка должна быть изготовлена из пищевого пластика, стеклянную тару в школу лучше не брать, обладать широким горлом и плотно прилегающей, завинчивающейся крышкой. объёма 300-500 мл. будет вполне достаточно. Если вы приобретаете бутилированную воду, не следует повторно использовать пластиковые бутылочки, они предназначены только для однократного использования. Пластик, из которого изготовлена такая бутылка,

очень тонкий и мягкий, при мытье на нем легко образуются микротрещины и царапины, недоступные полноценной обработке моющим средством, в трещинах активно развиваются болезнетворные бактерии, загрязняя повторно налитую воду. Помимо этого, узкое горлышко препятствует тщательному очищению бутылки.

Можно ли давать ребенку энергетические протеиновые батончики в качестве перекуса?

Такие батончики не надо давать ребенку. Они предназначены для людей, регулярно занимающихся физическими нагрузками большой интенсивности, для быстрой компенсации высоких энергетических затрат, чаще всего в их составе присутствует излишнее количество простых углеводов и белка.

В школе у детей нет возможности чистить зубы после приема пищи. Имеет смысл использовать жевательную резинку после перекуса?

Да, это хорошее решение при отсутствии доступа к зубной щетке и пасте. Выбирайте жевательную резинку с пометкой «детская» и «без сахара». Обратите внимание ребенка на то, что жевательную резинку следует жевать только после приема пищи, и не более трех минут, после использования обязательно выкинуть в корзинку для мусора.

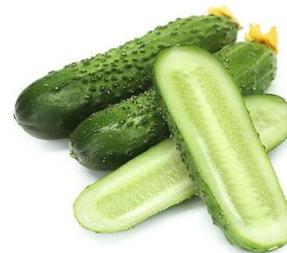
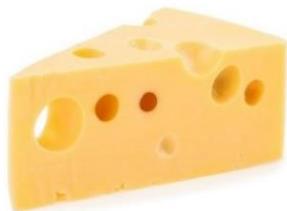
Мой сын съедает весь шоколад и конфеты, которые я покупаю, находит даже спрятанные в доме. Никогда не ограничивается одной конфетой. Что с этим делать?

Прежде всего – откажитесь на некоторое время от приобретения кондитерской продукции и обеспечьте наличие в доме полезных продуктов, которыми можно перекусить. Держите в холодильнике нарезанные брусочки моркови, на столе – корзинку с чистыми фруктами, в буфете- очищенные орешки.

Источник: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/ostalnoe/pitanie-shkol-nikov>



Полезные продукты



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»
Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Профилактика йоддефицита

Йод - это жизненно необходимый микроэлемент. Человек получает его с пищей и водой. Республика Татарстан относится к регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.

Наиболее повышена потребность в йоде у детей, беременных женщин и кормящих матерей.

Норма потребления йода для взрослого человека 150 мкг
Для детей от года до 12 лет 50-120мкг
Для беременных и кормящих женщин- 200мкг



Ослабление иммунной системы

Быстрая утомляемость, снижение внимания, памяти, IQ, торможение умственного и физического развития, сонливость

Йоддефицит-это расстройства, связанные с недостатком йода в организме

Проблемы с сердцем и сосудами: атеросклероз, аритмия, повышение артериального давления



Увеличение щитовидной железы и нарушение ее функции



Психологические и эмоциональные проблемы: раздражительность, вспыльчивость, депрессия



Выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода

Продукты, содержащие природный йод



Морепродукты
морская капуста, рыба,
креветки, кальмары, печень
трески



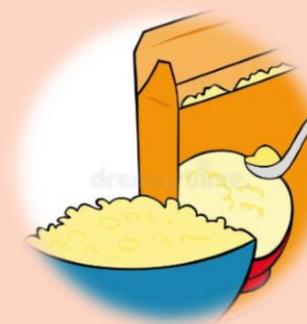
Молочные продукты
сливочное масло,
твердые сыры, молоко



Овощи, зелень
капуста, морковь, свекла,
горох, брокколи, шпинат,
фасоль



Фрукты
хурма, фейхоа,
виноград



Крупы
овес, крупа
пшеничная,
ячмень, рожь

Продукты, обогащенные йодом



Йодированная соль



Хлебобулочные изделия



Молочные продукты



Вода

О кашах в рационе питания



Роспотребнадзор напоминает, что для полноценной жизни человеку необходимо здоровое и сбалансированное питание, насыщенное комплексом витаминов, макро- и микроэлементов. Кашу, традиционное русское блюдо, которое как раз отвечает всем этим требованиям, готовят из различных видов крупы – белого и нешлифованного риса, овсяной, гречневой, ячневой, перловой, пшеничной, кукурузной. Они хорошо сочетаются с мясом, рыбой, грибами, овощами и даже с фруктами. Каши используют как самостоятельное блюдо, а также как десерт или гарнир для мясных и рыбных блюд. Каши полезны для организма в целом, так как содержат полиненасыщенные жиры и не содержат холестерина.

Овсяная крупа – одна из самых полезных и питательных круп. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке – 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах. Овсянка содержит пищевые волокна – бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы – магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы В, РР, Е; аминокислоты, в частности метионин, отвечающий за работу нервной системы, антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма, протеины, способствующие развитию мышечной массы, растворимую клетчатку, способствующую очищению организма. Из овсяной крупы можно приготовить не только каши, но и кисели, овсяное печенье и котлеты, но и много других вкусных и полезных блюд.

Перловая крупа – это очищенные от цветочной пленки и отшлифованные зерна отборного ячменя. Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.

Перловая крупа содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира. В перловой крупе присутствует практически весь необходимый для человека набор полезных веществ: витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь. Надо отметить, что перловая крупа – лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена. Перловая крупа содержит большое количество клейковины – белкового вещества хлебных зерен, которая необходима людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Перловая каша – традиционное блюдо русской кухни. Перловую крупу используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш.

Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Семена ячменя очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины В, D, Е, РР, минеральные вещества – кальций, магний, фосфор, железо. Ячневую крупу используют для гарниров, запеканок, вязких и жидких каш.

Рис – целебный злак, идеальный продукт, который служит отличным источником сложных углеводов и качественного белка. Среди круп рис занимает первое место по биологической ценности белка и содержанию высококачественного крахмала – 77,3%. К тому же в нем есть богатый набор витаминов – В1, В2, В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия. Рис легко усваивается и является незаменимым продуктом для людей, страдающих болезнями пищеварительной системы, отлично сочетается с овощами, бобовыми и стручковыми культурами. Более высокий процент питательных элементов впитывается организмом из пищи, в которой рис является одним из ингредиентов.

Гречневая крупа содержит в среднем 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, Р, РР, минеральными веществами – фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. Гречневая крупа – лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей. Гречневая каша – одна из самых полезных каш, имеет высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Манную крупу изготавливают из зерен пшеницы. Центральная часть зерна, его сердцевина, делится на мелкие частицы. В манной крупе много крахмала – 73%, белка – 11,3%, но почти нет клетчатки – 0,2% и жира – 0,7%. Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества – калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Процесс приготовления манной крупы значительно быстрее, чем других круп, поэтому манная каша сохраняет все полезные вещества. Манная крупа обладает высокой калорийностью и питательной ценностью, характеризуется высокой усвояемостью, поэтому рекомендуется диетологами при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период.

Используется манная крупа для приготовления каш, запеканок, пудингов, котлет, биточков, а также десертов. Манная крупа популярна в рационе детского питания, а также в ежедневном рационе взрослых.

Пшеничную крупу получают из проса, она содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено используется для приготовления каш, фарша, запеканок, традиционных русских блюд с тыквой, печенкой или яйцами.

Пшеничная крупа вырабатывается из твердых сортов пшеницы. В связи с тем, что стекловидность твердой пшеницы близка к 100%, практически все частицы крупы одинаковы по консистенции и одновременно развариваются. Это уникальный источник энергии, продукт для тех, кто ведет активный образ жизни. Обладает высокой пищевой ценностью, используется для приготовления каш, супов, запеканок, биточков, котлет, пудингов. Имеет большое значение в детском и диетическом питании.

Кукурузная крупа – уникальный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Ее зерна содержат соли калия, фосфор, магний, медь, витамины группы В, Е, каротин, ферменты, крахмал. Кукурузная каша считается одним из самых низкокалорийных продуктов, способных выводить из организма жиры. Эта крупа используется для приготовления каш и запеканок.

Особенности приготовления каш

Для того чтобы каши были вкусными, необходимо придерживаться некоторых основных правил. Крупу нужно тщательно перебрать и промыть водой. Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40-50 °С), а затем горячей (60-70 °С), ячневую – только теплой. Крупы перед готовкой лучше замачивать на несколько часов или даже на ночь, чтобы сократить время приготовления каши. Чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется.

Для приготовления рассыпчатой гречневой и пшенной каши крупу немного поджаривают, причем крупу лучше не варить, а залить кипятком примерно в равных пропорциях. В термосе такая каша будет готова уже через 30-40 минут. Если вы не придерживаетесь жесткой диеты, воду можно заменить молоком.

Геркулесовые хлопья засыпают в кипящую жидкость и тщательно размешивают. Чтобы убрать чуть сыроватый привкус, можно добавить немного корицы, аниса, цедру лимона или апельсина.

Манная каша требует четкого соблюдения пропорций. На 500 мл молока берется 100-150 г манки. Как только молоко закипит, добавляют крупу, тщательно помешивая. Манную кашу варят не более 2 минут, затем плотно накрывают крышкой и дают настояться 10-15 минут для полного разбухания. У каши, приготовленной таким образом, формируется особый вкус и консистенция.

Кашу из кукурузы рекомендуют готовить непосредственно перед подачей на стол. Для более нежного вкуса добавляют немного сливочного масла.

Количество полезных веществ в 100 г продукта

Крупа	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	К	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP
Рис	7,0	1,0	71,4	0,4	100	8	50	150	1,0	0,08	0,04	1,6
Гречка	12,6	3,3	52,1	1,1	380	20	200	298	6,7	0,43	0,2	4,19
Пшено	11,5	3,3	66,5	0,7	211	27	83	233	2,7	0,42	0,04	1,55
Перловая	9,3	1,1	66,5	1,0	172	38	40	323	1,8	0,12	0,06	2,0
Ячневая	10,0	1,3	66,3	1,4	205	80	50	343	1,8	0,27	0,08	2,74
Пшеничная	11,5	1,3	63,1	0,7	-	-	-	261	4,4	0,3	0,1	1,4

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале ["Здоровое питание"](#)



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СОДЕРЖАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В КРУПАХ

КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В 100 Г ПРОДУКТА

КРУПА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КЛЕТЧАТКА	K	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP
РИС	7,0	1,0	71,4	0,4	100	8	50	150	1,0	0,08	0,04	1,6
ГРЕЧКА	12,6	3,3	52,1	1,1	380	20	200	298	6,7	0,43	0,2	4,19
ПШЕНО	11,5	3,3	66,5	0,7	211	27	83	233	2,7	0,42	0,04	1,55
ПЕРЛОВАЯ	9,3	1,1	66,5	1,0	172	38	40	323	1,8	0,12	0,06	2,0
ЯЧНЕВАЯ	10,0	1,3	66,3	1,4	205	80	50	343	1,8	0,27	0,08	2,74
ПШЕНИЧНАЯ	11,5	1,3	63,1	0,7	-	-	-	261	4,4	0,3	0,1	1,4



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Щи и борщ – полезные суповые заправки

Щи и борщ – традиционные блюда русской кухни, отличный вариант согревающих зимних супов. Рассказываем, почему вам стоит обратить на них внимание.

Во-первых, это идеально сбалансированные блюда. Белки, углеводы и жиры, витамины, минералы, ферменты находятся в них в оптимальном соотношении. Конечно, блюда не относятся к системе раздельного питания. Овощи и приправы придают супам массу витаминов и минералов – витамины группы В, витамины С, К, органические кислоты, фолиевую, пантотеновую кислоты, аминокислоты, каротиноиды, минеральные соли.

Во-вторых, полезность борща и щей, прежде всего отвара или бульона, в том, что они активизируют пищеварение и контролируют вязкость крови, разжижая ее (что важно для сосудов и сердца).

В-третьих, мясные борщ и щи содержат белки. Это поразительный по силе энергетик, обеспечивающий высокую работоспособность. Он питает, надолго насыщает и обеспечивает эффективные обменные процессы.

Совет. Первый бульон сливайте, во второй кладите цельную, а не нарезанную луковицу, она поглощает вредные вещества. Однако помните, что потом ее нужно удалить из супа.

В-четвертых, борщ и щи – отменные детоксикаторы, очищают организм от токсинов.

Клетчатка. Великолепное сочетание овощей (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, корешки, томаты и еще что-нибудь факультативно, фасоль, например) в отварном и пассерованном виде выступает в качестве отличного сорбента, мягко выводит из организма вредности (токсины, радионуклиды, нитраты и т.п.) и сберегает полезности (витамины, микроэлементы). Что касается опасений некоторых диетологов насчет высокого содержания нитратов в супах, – доказано, что термически обработанные овощи, в отличие от свежих, легко обеспечивают транзит нитратов по кишечнику.

В-пятых, щи и борщи, приготовленные на овощном бульоне, – низкокалорийные блюда, употребление которых способствует снижению веса, они незаменимы в диетическом питании.

Нейтрализовать кислоты, содержащиеся в супах, можно добавив ложечку сметаны в тарелку борща или щей. Оказывается, она необходима не только для вкуса и пользы, но и потому что это «система безопасности»!

Источник: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)

Источники скрытого жира



Человеку нужны жиры для нормальной работы организма — это важный источник энергии. Но большое количество насыщенных жиров и трансжиров могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем, а построение здорового рациона осложняется наличием скрытого жира в некоторых продуктах.

Жиры бывают растительные и животные. И организму нужны все, но в разных пропорциях. Специалисты рекомендуют, чтобы все жиры занимали около 30% от общей калорийности рациона.

Еще жиры можно разделить на насыщенные и ненасыщенные. Ненасыщенные жиры в основном растительного происхождения, например они содержатся в авокадо, в фундуке, в кунжуте. Также к ненасыщенным жирам относится рыбий жир, он содержит важные для человека омега-3 жирные кислоты.

Насыщенные жиры можно найти в мясе, молочных продуктах и сырах, в кокосовом масле или выпечке.

Выбирайте разные источники растительных и животных жиров и комбинируйте их между собой. Так рацион будет более разнообразным и сбалансированным.

Есть еще одна обособленная группа жиров — трансжиры. Трансжиры – это вид насыщенных жиров, которые имеют особое пространственное строение молекулы жира. Они бывают как природные, например, в мясе животных, так и промышленные. Промышленные трансжиры получают путем гидрогенизации растительных жиров, например, так получают маргарин, который очень часто используют в производстве пирожных и тортов.

Согласно оценкам ВОЗ, каждый год от сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных потреблением трансжиров, умирает более 500 000 человек. Потребление трансжиров ускоряет развитие атеросклероза и сахарного диабета II типа.

Количество трансжиров в рационе нужно сокращать до минимума.

Чаще всего источниками скрытого жира и оказываются трансжиры. В сосисках, колбасах, выпечке, картошке фри и других блюдах из фритюра и прочих продуктах можно найти гидрогенизированные трансжиры. В составе часто можно встретить «частично гидрогенизированный» или «гидрогенизированный» жир, так производители маскируют наличие трансжиров в продуктах.

Если в составе есть гидрогенизированный жир — в продукте есть трансжир.

Как снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний? Не нужно отказываться от жиров совсем, но следует заменять трансжиры и насыщенные жиры на ненасыщенные. То есть добавлять в меню минимально обработанные продукты: фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые продукты, растительные масла и морепродукты. Их употребление несет меньший риск для здоровья.

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ

**Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому!
Узнайте, что конкретно вы можете сделать, для того, чтобы ваше питание стало здоровым.**

ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

- Вам кажется, что 400 грамм то слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Включайте овощи в каждый прием пищи
- Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты
- Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
- Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи!

Жиры



Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше- до 10 % и меньше от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость рекомендуется снижения употребления *транс*-жиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и *транс*-жиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набора веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

- Вы ничего не поняли? Все эти термины вам не знакомы? И вообще, вы считаете что вкусное- это только жирное и хрустящее?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре.
- Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое кукурузное, сафлоровое.
- Покупайте молочные продукты с пониженным(1,5-2,5%) содержанием жира
- Покупайте постное мясо, и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить.
- Ограничьте потребление запеченной и жареной пищи.
- Откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенья, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных *транс*-жиров.

СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ



Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, и инсульта.

- Вам стало грустно? Придется убрать солонку со стола? Это что же, есть только пресное?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус,) при приготовлении пищи
- Используйте соль с пониженным содержанием натрия
- Ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.
- Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

САХАРА



Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья. Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

- Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров.

Особое внимание на готовые сладкие напитки, они- основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков).

- Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.

Источник: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

О рекомендациях как сократить потребление трансжиров в питании



Роспотребнадзор напоминает, что для того чтобы минимизировать употребление трансжиров, рекомендуется ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания.

Потребление трансжиров в последние годы сократилось, так как стало больше информации об их вредных свойствах. Кроме того, регулирующие органы в различных странах ограничили их использование, однако трансжиры по-прежнему остаются довольно серьезной проблемой для общественного здравоохранения.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено, а при производстве пищевой продукции для детского питания запрещено использование искусственно созданных трансжиров.

Что такое трансжиры

Трансжиры (или трансизомеры жирных кислот), являются разновидностью ненасыщенных жиров. Трансжиры в природе встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем, в процессе нормального пищеварения в рубце, в результате жизнедеятельности бактерий. В среднем в натуральных молочных продуктах содержится 2-6% трансжиров, в мясе жвачных животных – 3-9%, в курином мясе и свинине всего 0–2%. Однако не стоит беспокоиться и отказываться от употребления натуральных молочных и мясных продуктов, поскольку умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье. Самым известным трансизомером жирных кислот природного происхождения является конъюгированная линолевая кислота (CLA), которая содержится в молочном жире, и считается полезной.

Искусственно созданные трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья. Эти жиры образуются при дезодорации и гидрогенизации растительных масел.

Вредят ли трансжиры сердцу

Многие наблюдательные и клинические исследования связывают употребление трансжиров с повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление трансжиров вместо других жиров или углеводов приводит к значительному повышению уровня липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин) без увеличения количества липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), в то время как большинство других жиров имеют тенденцию увеличивать как уровни ЛПНП, так и ЛПВП. Трансжиры могут повреждать эндотелий - внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. В нескольких исследованиях при применении диеты с высоким содержанием трансжиров наблюдалось повышение уровней маркеров эндотелиальной дисфункции и снижение уровня ЛПВП.

Влияют ли трансжиры на чувствительность к инсулину и на развитие диабета

Связь между трансжирами и повышением риска развития диабета не совсем ясна. Одно из исследований, в котором участвовало более 80 000 женщин, показало, что у тех, кто потреблял трансжиры, риск развития диабета был на 40% выше. Тем не менее, два аналогичных исследования не обнаружили никакой связи между потреблением трансжиров и повышением риска развития диабета. Несколько контролируемых исследований, в которых изучались связь трансжиров и факторы риска диабета, такие как резистентность к инсулину и уровень сахара в крови, показывают противоречивые результаты. Однако исследования на животных показывают, что большое количество трансжиров приводит к развитию резистентности к инсулину и развитию диабета 2 типа.

Трансжиры и воспалительный процесс в организме

Считается, что воспалительный процесс может является основной причиной развития различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца, метаболический синдром, диабет и артрит.

Ряд исследований демонстрируют, что трансжиры увеличивают маркеры воспаления при замене других питательных веществ в рационе. В обсервационных исследованиях выявлена связь употребления трансжиров с повышением маркеров воспаления, особенно у людей, имеющих лишний вес или ожирение.

Трансжиры и риск развития рака

В одном исследовании было показано, что потребление трансжиров до менопаузы может привести к повышению риска развития рака молочной железы после менопаузы, однако эта связь не слишком выраженная и требует проведения дополнительных исследований.

Трансжиры в нашем рационе

Частично гидрогенизированные растительные масла являются крупнейшим источником трансжиров в нашем рационе. Они дешевы в производстве и имеют длительный срок хранения. Чаще всего они находятся в переработанных пищевых продуктах. Надо иметь в виду, что продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. *Трансжиры могут содержаться в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для микроволновок, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и т.д.*

Как уменьшить потребление трансжиров

Полностью избежать употребления трансжиров практически невозможно, поскольку незначительное их количество содержится в натуральных мясных и молочных продуктах, которые являются важными составляющими сбалансированного здорового рациона. Чтобы уменьшить потребление трансжиров необходимо читать этикетки на продуктах и обращать особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта. Так, если на

маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» - это трансжиры. В питании лучше всего отдавать предпочтение рациону, в котором преобладают фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, полезные жиры и постный белок.

В Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2%, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть обязательно отражена на потребительской упаковке.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТРАНСЖИРОВ



Частично гидрогенизированные растительные масла — это крупнейший источник трансжиров в рационе. Трансжиры чаще всего содержатся в переработанных пищевых продуктах: в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для СВЧ, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и др.

ВАЖНО! Продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Внимательно читайте этикетки на продуктах и обращайтесь особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта.

Если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» — это трансжиры



В Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2%, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть обязательно отражена на потребительской упаковке.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru

В каких продуктах искать соль



Соль можно найти в продуктах в которых, казалось бы быть ее почти не должно. Но 80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на «скрытую соль».

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах. Например, мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат 3–4 грамма.

В сосисках и колбасах содержится порядка 1 грамма соли на каждые 100 грамм продукта. Примерно такое же количество соли содержится в 100 граммах майонеза, а в соусах на его основе может быть и того больше. В сырах, в зависимости от сорта сыра, содержится до 2-х грамм соли на 100 грамм продукта. Даже в хлебе содержится от 0,5 до 1 грамма.

Только 20 процентов от общего количества потребляемой соли та, которую мы добавляем во время готовки и еды.

Это значит, что если съесть бутерброд с колбасой и сыром, то за один такой перекус можно быстро получить дневную норму соли.

Чтобы этого избежать стоит отказаться от полуфабрикатов и переработанных продуктов, в них наверняка будет много соли.

Например, томатный сок из магазина — низкокалорийный, но содержит много соли. Лучше включите в рацион свежие помидоры или делайте несоленый томатный сок самостоятельно.

Также не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.

При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики, в них содержится очень много соли.

Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат в составе соль.

Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, соевый соус, французская горчица и тому подобное.

Существует множество альтернатив соли, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить ее потребление. В качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, лимон, сок лайма, чеснок, овощную соль и др.

Если сократить потребление соли и научиться не подсаливать еду, можно снизить риск развития болезней сердца и сосудов и сохранить свое здоровье!

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЯБЛОК

ПОЛЕЗНО

- Свежие яблоки содержат витамины группы В, бета-каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и микроэлементы
- Пектин обеспечивает яблокам низкий гликемический индекс
- Яблоки рекомендуется употреблять в пищу целиком вместе с кожурой

ВРЕДНО

- Яблочная монодиета может привести к обострению колитов, язвы, гастрита
- Ежедневное обилие фруктовых кислот может провоцировать воспалительные процессы в желчном пузыре
- Плоды красных и желтых сортов содержат гораздо больше сахара и имеют высокий гликемический индекс
- Витамин С разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода

1 яблоко содержит 25% ежедневной нормы

Снижение уровня халестерина на 16%



СКОЛЬКО И КАК ХРАНИТЬ

- Хранить яблоки рекомендуется отдельно от других продуктов при температуре не ниже 0°C
- Яблоки летних сортов хранятся две-четыре недели
- Осенние и зимние сорта хранятся от семи месяцев до года
- Зимние сорта выдерживают понижение температуры до -3 °C
- При температуре выше +5°C зимние сорта начинают портиться

КАК ВЫБРАТЬ

- На яблоках не должно быть пятен, помятостей и следов начинающегося гниения
- На упаковке с яблоками должны указаны наименование и страна происхождения, товарный сорт, масса нетто, дата сбора и дата упаковывания, срок годности и условия хранения
- Если объем упаковки яблок больше 3 кг, то она должна быть жесткой, чтобы сохранить целостность фруктов

КАК МЫТЬ

Яблоки перед употреблением необходимо всегда хорошо промывать под горячей водой

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СОЛЬ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



ЧТО ТАКОЕ «СКРЫТАЯ» СОЛЬ

Соли, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы



НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

Физиологическая норма для человека 5 г соли в день
Содержание соли в 100 г продуктов:

- Хлеб – около 1 г
- Сыр – 1,5-3,5 г
- Колечные колбасы – 3-3,5 г
- Вареные колбасы и сосиски – 2-2,5 г
- Соленое сливочное масло – 1,5 г
- Мясные и овощные закусовые консервы – 1,5 г соли
- Рыбные консервы – 1,5-2 г
- Слабосоленая рыба и икра – 5-8 г
- Среднесоленая рыба – 9-14 г
- Рыба горячего копчения – 2 г
- Икра лососевых – 6 г

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru



ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ

20% от общего количества потребляемой соли приходится на соль, которую добавляют в процессе приготовления пищи или за столом



В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ СОЛЬ

- Мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее около 3-4 г
- Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах



КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НА 20%

- Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или крупу
- При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат соль.
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.)



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



107г/ДЕНЬ

СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ САХАРА

107 г в сутки или 39 кг в год на человека



В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ САХАР

1 столовая ложка кетчупа - 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара
1 банка сладкой газировки - до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара



ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением



СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ САХАРА

Менее 10% от суммарного энергопотребления



ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАР

Естественный сахар содержится в цельных фруктах
Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека
Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность



КАК ИЗБЕЖАТЬ СКРЫТОГО САХАРА В ПРОДУКТАХ

- внимательно читайте этикетку
- обращайте внимание на калорийность
- как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами



ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ САХАРУ ИНГРЕДИЕНТЫ В ПРОДУКТАХ

- ячменный солод
- кукурузный подсластитель
- кристаллическая фруктоза
- мальтодекстрин
- мальтоза

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О МОЛОКЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

Роспотребнадзор напоминает, что молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности. Молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).



В ОДНОЙ ЧАШКЕ МОЛОКА СОДЕРЖИТСЯ

- 8 г белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;
- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;
- витамин В2 (рибофлавин) - 26% дневной нормы;
- витамин В12 - 18% дневной нормы;
- калий - 10% дневной нормы;
- фосфор - 22% дневной нормы;
- витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



БОТУЛИЗМ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

! ПОМНИТЕ

1. Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.
2. Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу - особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.
3. Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.
4. Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.
5. Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.
6. Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.



! ВАЖНО!

1. Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.
2. Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления, только подвергнув их предварительной тепловой обработке.

Если вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы. Банку с остатками консервов, оставшуюся рыбу или окорок не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ХЛЕБ

- приобретайте хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции;
- внимательно читайте этикетку на упаковке – обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции;
- отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённым витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;
- не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
- не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязнённой таре.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

За счет потребления хлеба человек удовлетворяет 50% потребности организма в углеводах, 30% потребности в белках растительного происхождения

Хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью восполняет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В

Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке

Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов

Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта

Качество хлеба зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЫБА И РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ. РИСКИ

РЫБА И РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ МОГУТ БЫТЬ ЗАРАЖЕНЫ ПАРАЗИТАМИ

ОПИСТОРХОЗ

Является одним из самых опасных и распространенных паразитарных заболеваний, передающихся через рыбу. Распространен в Европе и Азии.

Заражение человека происходит при употреблении в пищу рыбы семейства карповых: язь, елец, плотва, лещ, линь, красноперка, укляка, голянь, жерех, подуст и других в необеззараженном виде.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ просты:

Варить рыбу в течение 15 мин с момента закипания

Жарить до 20 мин. в распластном виде и обязательно в масле

Солить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см.) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы

АНИЗАКИДОЗ

Это заболевание человека, вызываемое личинками гельминтов, характеризующееся развитием патологического процесса в желудочно-кишечном тракте.

Потенциальными носителями личинок анизакид являются представители более 20 семейств промысловых морских рыб, ракообразных и моллюсков, в том числе нототения, скумбрия, тунцы, сардины, кета, горбуша, сельдь, треска, салака, ставрида, пикша, морские окуни, камбала, рыба-сабля, кальмары и другие.

Зараженность рыбы личинками анизакид морской рыбы может достигать до 100%. Личинки анизакид погибают также путем воздействия низких температур и термической обработки.

Роспотребнадзор обращает внимание на важность соблюдения правил обработки рыбы и рыбной продукции в целях снижения рисков заболевания паразитами



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

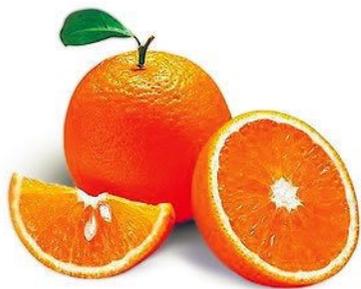
ДИФИЛЛОБОТРИОЗЫ

Это гельминтоз, протекающий с признаками преимущественного поражения желудочно-кишечного тракта и часто сопровождающийся развитием анемии.

Основным источником заражения дифиллоботриозом для человека являются не только рыбы, обитающие в пресноводных водоемах: щука, окунь, налим, ерш, судак, а также морские рыбы, которые нерестятся в пресноводных реках: тихоокеанский лосось, горбуша, кета и другие.



Питание школьников



Дорогой друг!

Придя в школу первый раз, ты остаешься здесь на долгие 11 лет!!! Согласись, это очень много!

За это время от тебя требуется много сил и воли, чтобы приобрести новые знания, стать

образованным и грамотным человеком.

Но знание – это еще не все. Чтобы стать успешным и востребованным человеком, необходимо иметь и хорошее здоровье. И потом, если ты будешь здоровым, то и твой мозг будет отлично справляться с обилием поступающей информации.

А чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом, побольше гулять, вовремя ложиться спать и, конечно, правильно питаться!

Что же означает «правильное питание»?

Во-первых, режим питания.

Ты должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Поэтому никогда не пренебрегай школьным горячим питанием в виде обеда или завтрака. **А чипсы, сухарики и прочую ерунду – долой из рациона!** Но об этом ниже.

Во-вторых, нужно, чтобы питание было сбалансированным и разнообразным, то есть мяса, молока, фруктов, овощей и других продуктов должно быть в достаточном количестве. Нельзя, например, целыми днями есть только гречневую кашу или котлеты.

Хотя и каша и котлеты сами по себе полезны и со-

держат много питательных веществ, но нужно, чтобы все
Документ создан в электронной форме. № 11/2304 от 04.09.2023. Исполнитель: Александрович Н.А.

они друг друга дополняли. Т.е. хорошо, когда каша с котлетой плюс еще салат из капусты с морковью и компот.

Вот какие основные продукты ты должен обязательно употреблять:

1. Хлебобулочные изделия, каши, макароны.

Эти продукты нужны тебе, потому что обеспечивают запас так называемых сложных углеводов (сахаров), необходимых для хорошей умственной работоспособности.

2. Животные продукты (мясо, птица, рыба, яйца) – важны для нормального роста и развития.



3. Молоко и молочные продукты.

Молока ты должен выпивать около 2ух стаканов в день. Если не любишь молоко, можно пить кефир, йогурт другие кисломолочные продукты.

4. Фрукты, овощи, ягоды и соки – особенно ценны содержанием клетчатки, пектинов и витаминов. Про витамины ты, конечно, слышал не раз. А вот клетчатка (растительные волокна, из которых состоят листья зелени и капусты, кожура бобов, фруктов, овощей, а также цветочная оболочка семян и злаков) необходима тебе для хорошей работы кишечника, к тому же она выводит из организма вредные вещества. Под влиянием пектина уничтожается гнилостная микрофлора кишечника.

5. Сладости.

Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. А все, что связано с интеллектуальным трудом, зависит от запасов в организме углеводов (сахара). Если сахара в крови недостаточно, снижается умственная работоспособность и ухудшается восприятие учебного материала.

Такие легкоусвояемые углеводы как фруктовые и кофейные напитки, чай, булочки, печенье, конфеты - лучше

дня, что обеспечит постоянное поступление свежих порций сахара в кровь и будет стимулировать умственную активность.

Но здесь главное не переусердствовать и всегда помнить, что употребление избыточного количества сладостей может привести к возникновению разного рода болезненных явлений (например, задержка роста, кариес зубов и др.) и, конечно, избыточной массе тела. Дети с излишней массой тела подвержены частым простудным и аллергическим заболеваниям, в отличие от их «в меру упитанных» сверстников.

4. Вода необходима для нормального процесса обмена веществ в организме, она входит в состав всех органов и тканей человека. Школьнику ежедневно нужно потреблять до 1.5-2.0 литров воды: 1-1,5л – выпиваемая жидкость (чай, вода, молоко, компот); 0,5л первое жидкое блюдо.

И ни за что газировку! Вы знаете, что газированные напитки очень калорийны, т.к. содержат много сахара (например, Пепси-кола – 0,33 содержит 8 кусочков сахара!). Если этот сахар не расходуется, то превращается в жир и накапливается в организме.

Популярное и опасное вещество в газировках – кофеин. Дети, потребляющие много кофеина, беспокойны, плохо засыпают, могут страдать от головных болей и хуже концентрируют внимание. Кроме того, кофеин увеличивает потери кальция. Этому также способствует то, что некоторые из вас молоко (источник кальция) пьют реже, чем газировку. В детском возрасте идет активное накопление кальция, и если к 18 годам его будет недостаточно, то уже в зрелые годы может развиваться остеопороз – ломкость и хрупкость костей.

Кроме газировки, следует избегать – **фаст-фуд.**

Фаст-фуд в переводе означает «быстрая еда». К нему помимо заведений типа Макдональдс, ларьков с продающимися хот-догами и шаурмой, относятся лапша Роллтон и ей

подобные, «горячие кружки» супов, сухарики, чипсы и многое другое.

Почему же ты должен отказаться от такой вкунятины?

- Фаст-фуд может привести к ожирению, т.к. один перекус в фаст-фуде содержит около 1000 килокалорий и больше! А за сутки взрослому человеку необходимо около 1500 килокалорий. Получается, ты один раз поел в Макдональдсе и все – не ешь до следующего дня... А ведь питание должно быть регулярным.
- Фаст-фуд ты обычно запиваешь холодной колой, которая сама по себе вредна, а кроме того запивать горячее холодным не рекомендуют, т. к. жир из котлеты или сосиски застывает, и желудок не справляется с перевариванием этой тяжелой пищи. Это приводит опять же к болезням и ожирению.
- В фаст-фуд добавляют пищевые добавки, что может привести к развитию аллергии, заболеваниям желудка и прочее.

Надеемся, что теперь ты, не захочешь больше в перемену бежать в соседний ларек за чипсами или шаурмой, а выберешь правильный путь по направлению в «школьную столовую» за горячим обедом.

Желаем тебе здоровья и успехов в учебе!!!

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Татарстан (Татарстан)»**

Лист согласования к документу № 11/2304 от 04.09.2023

Инициатор согласования: Александрович Н.А. Врач по общей гигиене санитарно-гигиенического отделения Зеленодольского филиала ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)"

Согласование инициировано: 04.09.2023 14:31

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Батуева С.Ф.		 Подписано 04.09.2023 - 15:49	-