

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.

Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.

Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.



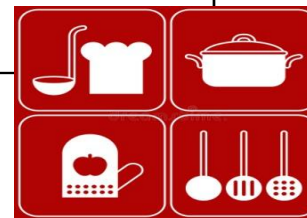
Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.  
Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.



Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.



Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.



## Рекомендации как правильно хранить продукты

Для обеспечения качества и безопасности продуктов необходимо соблюдать правила их хранения. Простое прикосновение способно перенести вредные микробы на пищу и спровоцировать пищевое отравление.



- Перед употреблением нужно не забывать мыть фрукты, овощи, зелень и даже яйца.
- Даже совершенно чистые на вид фрукты и овощи надо тщательно вымыть, особенно если планируется их съесть сырыми.



- В сырых овощах, фруктах, мясе, птице и морепродуктах попадают опасные микроорганизмы, которые всегда гибнут при термической обработке.
- Однако если во время приготовления или хранения рядом с сырой пищей окажется готовое блюдо, опасные микробы могут попасть на него и привести к заражению.



- После каждого приготовления пищи надо обязательно вымыть всю посуду, убрать мусор, а готовое блюдо поместить в холодильник.
- Поверхность разделочных столов и посуду необходимо вымыть после каждого контакта с сырыми продуктами.



- Именно поэтому обязательно надо хранить сырые и готовые продукты как можно дальше друг от друга или раскладывать по контейнерам с крышками.



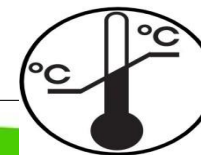
- Необходимо отделять сырые продукты от готовых блюд. Нередко сырые и готовые продукты встречаются на разделочных досках, полках холодильника или «пересекаются» при помощи ножей.



- Лучше сразу выбрасывать вздувшиеся консервы или даже слегка заветрившие продукты.



- Также при обработке разных типов продуктов нужно пользоваться разными ножами и разделочными досками.



- Оптимальный температурный режим хранения продуктов должен быть ниже +5 или выше +60 градусов. Не стоит оставлять пищу при комнатной температуре дольше, чем на два часа и, как только она остынет, необходимо сразу убрать ее в холодильник.
- Размораживать продукты также рекомендуется не при комнатной температуре, а на нижней полке холодильника.



# Правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи



• Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение микробов под влиянием высокой температуры.



• Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70°C.



• Содержите в чистоте все поверхности в кухне.



• Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, чтобы исключить размножения микрофлоры при ее остывании, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет концентрацию витаминов



• Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.



• Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).



• Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. При хранении пища должна находиться либо в горячем состоянии (около 60°C или выше), либо в охлажденном (около 10°C или ниже).



• Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи.



• Пользуйтесь чистой водой.





# РЕКОМЕНДУЕМАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА

- ▣ 7-10 лет – 2300 ккал.
- ▣ 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- ▣ 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.

