



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Федеральное агентство по
техническому регулированию и метрологии
РОСПОТРЕБНАДЗОР. Т. 8 800 707 08 88

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКОМ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что регулярное здоровое питание помогает справиться с лишним весом, способствует хорошему настроению, повышает успеваемость, работоспособность, улучшает работу сердца, улучшает сон, повышает иммунитет, способствует профилактике инфекционных заболеваний, формированию привычек правильного питания и здорового образа жизни.

2 СНИЖАЙТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕЖИВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРНОЙ ПИЩИ

- Жирная пища должна быть только для особых случаев, это может быть праздничное и специальное заблаговременное питание.
- Предпочтите пищу с низким содержанием жира.
- Избегайте жареных блюд, не жарьте, используйте мультиварку, паровую баню, запекайте (не более 20 минут).



Питайтесь каждый день вместе с одноклассником в школьной столовой

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Для правильного развития организма человеку важно каждый день выпить достаточное количество чистой воды.

Минимум выпейте в сутки 1,5 литра чистой воды (чай, кофе, сок, компоты, супы, бульоны или легкие блюда и напитки считаются жидкостью).

Минимум выпейте чистой воды 1 литр в неделю, лучше 1 литр, чтобы избежать обезвоживания (за неделю выпейте 7 литров чистой воды).



Не пропускайте питьевой режим

4 СЛЕДИТЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ И ВОССТАНАВЛИВАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Соблюдайте режим питания – не более 3 раз в день (завтрак, обед, ужин), а также дополнительные перекусы – второй завтрак, полдник и вечерний ужин).
- Не перекармливайте себя, контролируйте размер порции (не более 20% от суточной калорийности).
- Обеспечьте правильное соотношение белков, жиров и углеводов с повышенным содержанием углеводов и умеренным содержанием жиров (добавление овощей, фруктов, злаковых продуктов).
- Старайтесь употреблять больше фруктов, овощей, приготовленных на пару, запеченных, вареных и тушеных блюд.
- Следите за количеством сахара до 25 грамм в день, соли – до 5 грамм в день.



Следите за количеством потребляемой пищи



Следите за количеством потребляемого сахара, соли и жира

- Исключите из рациона питания продукты с высоким содержанием углеводов (продукты из белой муки и макаронные изделия, сладкие напитки и кондитерия).
- Старайтесь до минимума сократить потребление животных жиров (жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, сало, сливочное масло). Заменяйте их на фрукты и овощи.

5 НЕ ПЬТЕ ПИТЬЕ

- Не пейте воду перед едой, выпейте немного воды.
- Не пейте воду сразу после еды, подождите 30 минут, выпейте немного воды, чай, компот, кисломолочные продукты, фрукты, овощи, ягоды, кисель, морсы и напитки с натуральными вкусами. Затем выпейте воду (не более 1 литр).



Не пейте воду

Разработано на основе рекомендаций Роспотребнадзора