

Откажись от вредных привычек! Начни питаться правильно!



Обеспечение населения Российской Федерации безопасными и качественными пищевыми продуктами — важнейшее направление государственной политики Российской Федерации и деятельности Роспотребнадзора.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание». Проект является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография».

Миссия проекта «Здоровое питание» — улучшение качества жизни и здоровья граждан благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрение норм здорового питания в каждую российскую семью.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**

МечтаЕШЬ?



Начни есть ПРАВИЛЬНО!

Питаться правильно — сложно или просто? Тема здорового питания окружена околонучными мифами, историями о чудодейственных диетах и суперпродуктах. Однако в основе научного подхода к питанию лежат всего два базовых закона — усвоив их, вы в любой момент сможете контролировать, правильно ли вы питаетесь и что вам необходимо изменить.

Здоровым в медицине называется питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Вот два основных его свойства:

- здоровое питание полностью обеспечивает организм необходимой энергией
- здоровый рацион содержит все необходимые организму вещества.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**

Первый закон здорового питания

**СООТВЕТСТВИЕ
энергетической ценности
(калорийности) рациона
энерготратам человека**



С пищей человек получает энергию — она образуется при окислении («сгорании») потребляемых углеводов, жиров и белков.

За рубежом энергия измеряется в килоджоулях (кДж), а в нашей стране — в килокалориях (ккал). **1 ккал = 4,2 кДж.**

Каждый продукт обладает своей энергетической ценностью, которая определяется тем, сколько в нем белков, жиров и углеводов: при окислении 1 г белков или углеводов выделяется около 4 ккал, калорийность 1 г жира — 9 ккал, а спирта — 7 ккал.

Чтобы питание было достаточным, потреблять нужно столько, сколько тратите: при недостаточном питании организм истощается, а если в организм поступает слишком много энергии, то ее избыток откладывается в жир, что приводит к ожирению.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**

Как вычислить, сколько энергии вы тратите?



Основные нужды, на которые организм тратит энергию — это основной обмен, переваривание пищи и физическая активность.

Основной обмен — это все процессы в организме в состоянии покоя: деятельность внутренних органов, поддержание температуры тела. Затраты на него зависят от возраста, пола, массы тела. Для здорового человека среднего возраста его приблизительно можно вычислить по формуле: 1 килокалория за 1 час на 1 килограмм массы тела. В среднем для женщин он составляет 1400 ккал, а для мужчин — 1800 ккал.

Формулы для вычисления основного обмена организма



Мужчины

- **18-30 лет:** $(15,3x \text{ вес в кг}) + 679$
- **30-60 лет:** $(11,6x \text{ вес в кг}) + 879$
- **старше 60 лет:** $(13,5x \text{ вес в кг}) + 487$

Женщины:

- **18-30 лет:** $(14,7x \text{ вес в кг}) + 496$
- **30-60 лет:** $(8,7x \text{ вес в кг}) + 829$
- **старше 60 лет:** $(10,5x \text{ вес в кг}) + 596$



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

Национальный проект «Демография»
Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»



Высококалорийные и низкокалорийные продукты



Калорийность продукта обычно указывается на этикетке, также ее можно узнать из специальных таблиц калорийности или в приложениях для счета калорий. В зависимости от нее продукты делятся на высоко- и низкокалорийные.

К продуктам с очень высокой калорийностью относятся масло, сало, колбасы, шоколад, халва, орехи, пирожные с кремом, песочное печенье. Большую калорийность имеют также сливки, жирные сметана и творог, сыры, пломбир, вареные колбасы и сосиски, гуси, утки, скумбрия, семга, сайра, икра, сахар, мед, варенье, мармелад, выпечка, крупы, макароны.

Высококалорийные продукты нужно потреблять умеренно, а при избыточном весе и тем более ожирении свести к необходимому минимуму.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**



ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае"

Второй закон здорового питания: достаточное содержание в рационе необходимых пищевых веществ



Пищевые вещества в рационе делятся
на макроэлементы и микроэлементы

Макроэлементы — это белки, жиры, углеводы: они определяют пищевую ценность и калорийность рациона.



В сбалансированном рационе белки должны составлять 10-15% по калорийности, жиры - не более 30%, углеводы – 50-55%

К микроэлементам относятся витамины, минеральные вещества.



Помимо этого пищевые вещества подразделяются на незаменимые и заменимые.

Незаменимые пищевые вещества – это белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

Национальный проект «Демография»
Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Правильно ли вы питаетесь?

Проконтролировать, правильно ли вы питаетесь — не перебираете ли калорий сверх своих затрат и достаточно ли пищевых веществ потребляете — помогут простые тесты в домашних условиях.

Ущипните себя за живот: если жировая складка окажется толще пальца (около 2 см), это значит, что у вас есть избыточный вес, то есть вы нарушаете 1-й закон правильного питания. Значит, вам нужно больше двигаться и меньше есть. Сократите до минимума высококалорийные продукты, полностью исключите те, в которых одновременно содержатся жир и сахар.



Приблизительно оценить полноценность своего питания можно по косвенным признакам.

Если в вашем суточном рационе есть 500 мл молока или молочных продуктов, значит, вы получаете качественный белок, почти половину суточной нормы кальция и более трети нормы витамина B2.

Полторы порции мяса дадут белок и обеспечат почти половину суточной потребности в железе и витамине B12

Суточная норма каротиноидов содержится в порции салата из моркови.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

Национальный проект «Демография»
Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Три Р для весеннего здоровья: редис, редька, репа

Корнеплод в основном состоит из воды и пищевых волокон. Волокна служат пищей для полезных бактерий кишечника, помогают пищеварению, притупляют чувство голода. Это делает редис диетическим продуктом – всего 16 ккал на 100 г, поэтому его можно есть практически без ограничений.

редис



В овоще, увы, не слишком много витаминов и минералов. Исключение составляют витамин С, витамины группы В и калий. Также в редисе есть антиоксиданты, которые защищают клетки от окисления и старения. Они усиливают влияние витамина С на кровеносную систему. А он, в свою очередь, делает сосуды менее ломкими и разжижает кровь.

Но редис может быть полезен не всем. При употреблении его натощак он может вызвать вздутие живота. Худеющим же следует знать, что корнеплод повышает аппетит. В нем содержатся вещества, которые раздражают стенки желудка. По этой причине редис не следует употреблять при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, желчнокаменной болезни.



редька

Редька, так же как и редис, состоит из воды и клетчатки. Особый вкус ей придают эфирные масла и гликозиды. Эти вещества обладают антибактериальными свойствами. Поэтому корнеплод незаменим при сезонных простудах. Редька является отличной витаминной поддержкой организма. Она поможет восполнить недостаток калия, натрия, магния, кальция и железа, а также различных витаминов.

Как диетический продукт редька весьма эффективна. Несмотря на малое количество калорий (35 ккал на 100 г), редька вызывает чувство сытости. Когда клетчатка попадает в желудочно-кишечный тракт, она разбухает. Правда, в свежем виде на голодный желудок редька скорее разожжет аппетит, потому что содержит едкий сок. Поэтому ее лучше есть вместе с другими продуктами и в середине приема пищи.

Этот низкокалорийный овощ (32 ккал на 100 г) содержит легко усваивающиеся полисахариды, а также клетчатку. Это делает его хорошим диетическим блюдом, полезным для кишечника. Витаминов в репе много – больше всего в ней витамина С, витаминов группы В и провитамина А.

репа

В корнеплоде также высоко содержание микроэлементов: медь, железо, марганец, цинк, йод и другие. По содержанию серы репа на первом месте среди других овощей, а фосфора содержится больше, чем в редисе и редьке.

Репа обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами. В ней присутствует растительный антибиотик, задерживающий рост некоторых грибков, а также лизоцим – вещество с антимикробной активностью. Высокое содержание клетчатки делает корнеплод очень ценным для пищеварительной системы – она нормализует перистальтику.

Но с репой тоже нужно быть осторожным. В сыром виде репа противопоказана для людей с воспалительными заболеваниями ЖКТ, печени и почек. При чрезмерном употреблении сырого овоща может спровоцировать газообразование и вздутие живота. Кормящим мамам есть репу также не рекомендуется, чтобы не вызвать аллергическую реакцию у ребенка.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ**

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Следует обратить внимание на:



Соответствие реализованных блюд утвержденному меню



Санитарно-технологическое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды



Условия соблюдения правил личной гигиены детьми



Наличие и состояние у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд (чистый халат или фартук, головной убор, рабочая обувь)



Наличие протоколов лабораторных исследований контроля качества и безопасности поступающей пищевой продукции и выпускаемых готовых блюд



Вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд (по результатам выборочного опроса (анкетирования) детей, с согласия родителей)



Объем и вид пищевых отходов после приема пищи



Проведение мероприятий по информированию родителей и детей о здоровом питании



Продукты, которые НЕ допускаются при организации общественного питания в школе:



Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления



Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом, яичница-глазунья



Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц



Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы



Зельцы, кровяные и ливерные, сырокопченые колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди



Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты



Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и с творогом



Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)



Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия



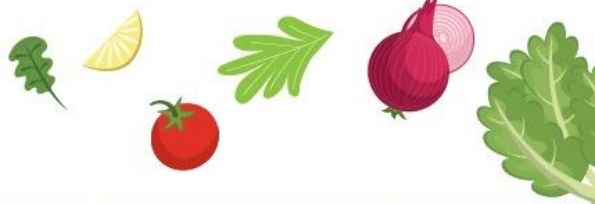
Арахис, карамель, в том числе и леденцовая



Окрошки и холодные супы



Квас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс



ЧЕКЛИСТ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
Имеется ли в организации меню для всех возрастных групп и режимов работы школы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Выявлялись ли факты недопуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии за последний месяц?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вывешено ли цикличное меню (типовое меню на 10-14 дней) на сайт для ознакомления родителей и детей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Предусмотрена ли организация питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)? ДА НЕТ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вывешено ли ежедневное (фактическое) меню для ознакомления родителей и детей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Проводится ли уборка после каждого приема пищи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В меню отсутствуют повторы в смежные дни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Обнаруживались ли в столовой насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены (доступ к раковинам, мылу, средствам для сушки рук)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Соответствует ли количество приемов пищи регламентированное цикличным меню режиму работы школы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Выявлялись ли при сравнении фактического меню с утвержденным меню факты исключения или замены отдельных блюд?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж (с записью в соответствующем журнале)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Имелись ли факты выдачи детям остывшей пищи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации школы, ее учредителя и оператора питания государственных органов контроля (надзора)

Важно! Порядок проведения мероприятий родительского контроля по организации питания обучающихся (в том числе доступ родителей в столовую школы) регламентируется локальным нормативным актом школы