



**ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!**

**Здоровый человек  
всегда красивый**

**У здоровых людей  
ясный ум  
и крепкая нервная  
система**



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Будьте физически активны



Порядок в доме – порядок в мыслях



Питайтесь правильно

Проводите время на свежем воздухе



Соблюдайте режим дня



Высыпайтесь

Сохраняйте правильную осанку



Будьте позитивны



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



## Еда

- Планировать меню на неделю
- Чаще готовить дома
- Завтракать каждый день
- Брать с собой полезный перекус (фрукт, горсть орехов)
- Добавить полезных бактерий (квашеная капуста, йогурт, простокваша)
- Убирать гаджеты во время еды



## Факт

- Здоровое питание снижает риск развития инфаркта, инсульта, диабета и ожирения
- Тщательное жевание полезно для зубов и дёсен, усиливает вкус еды и замедляет приём пищи
- Чтение во время еды увеличивает количество съеденного на 15 %

Всё о здоровом питании здесь <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

✓ Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»  
[http:// здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



## Продуктивное утро

- Подъём – по первому звонку будильника
- Добавить воздух – проветрить комнату
- Добавить свет – раздвинуть шторы
- Добавить энергии – сделать зарядку
- Добавить бодрости – принять контрастный душ
- Добавить сил – позавтракать

## Факт

- Богатый белком завтрак (блюда из яиц, творога, орехи) уменьшает тягу к сладкому в течение дня



## СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

#### Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самокваш".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.





1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3

ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4

МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5

БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7

СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8

СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



[egoraspotrebnud.gov.by](http://egoraspotrebnud.gov.by)



# ФАСТФУД НЕ ДЛЯ НАС!

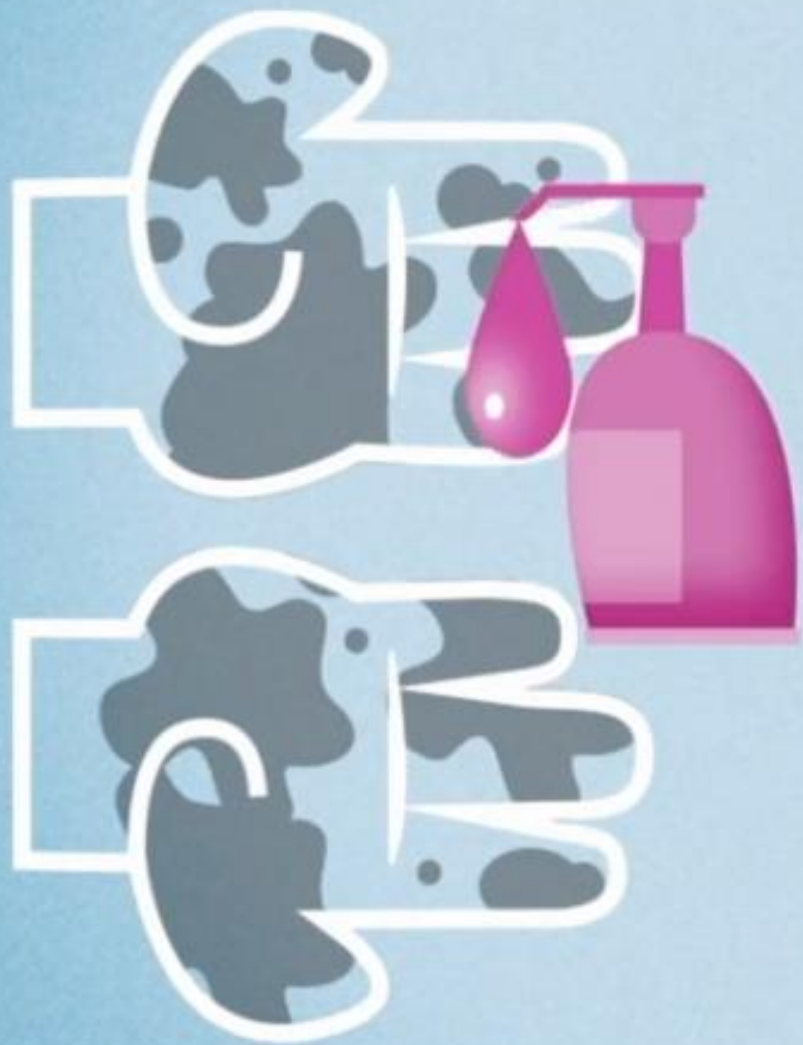


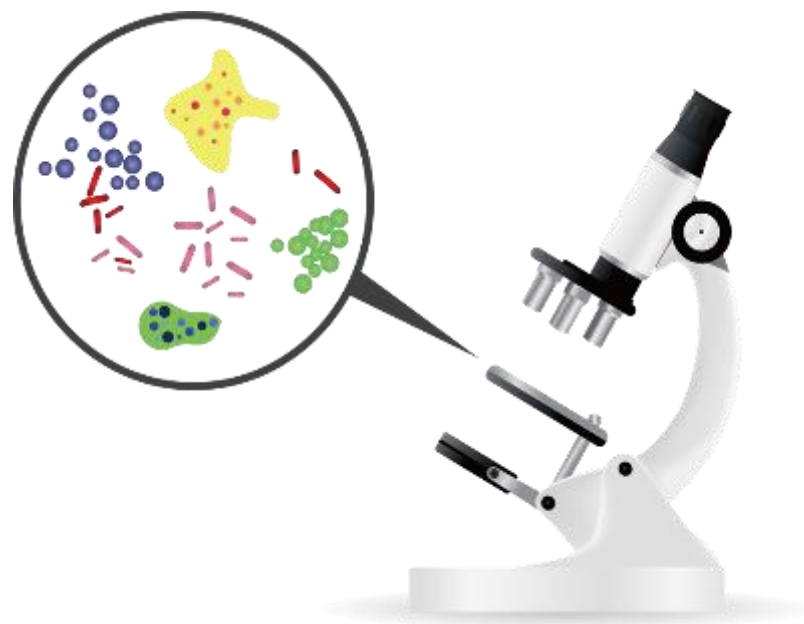
# Пять ключевых принципов безопасного питания





# Соблюдайте чистоту









## Болезни ГРЯЗНЫХ рук



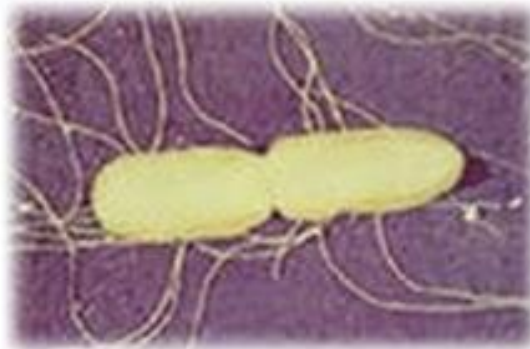
- Дизентерия



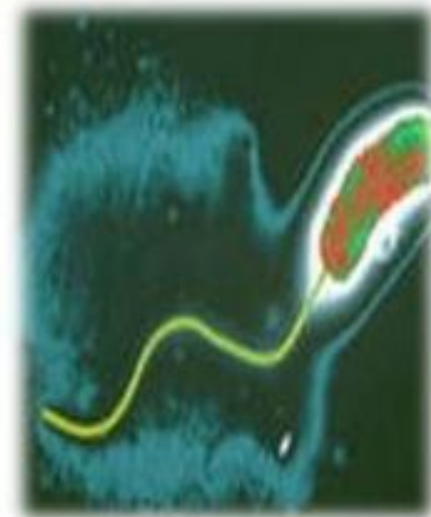
Лямблиоз



- Брюшной тиф



- Холера



- Сальмонеллез



Shared

# Необходимость обработки рук

**Количество  
микроорганизмов до  
мытья рук**



**после мытья ...**



**после дезинфекции...**

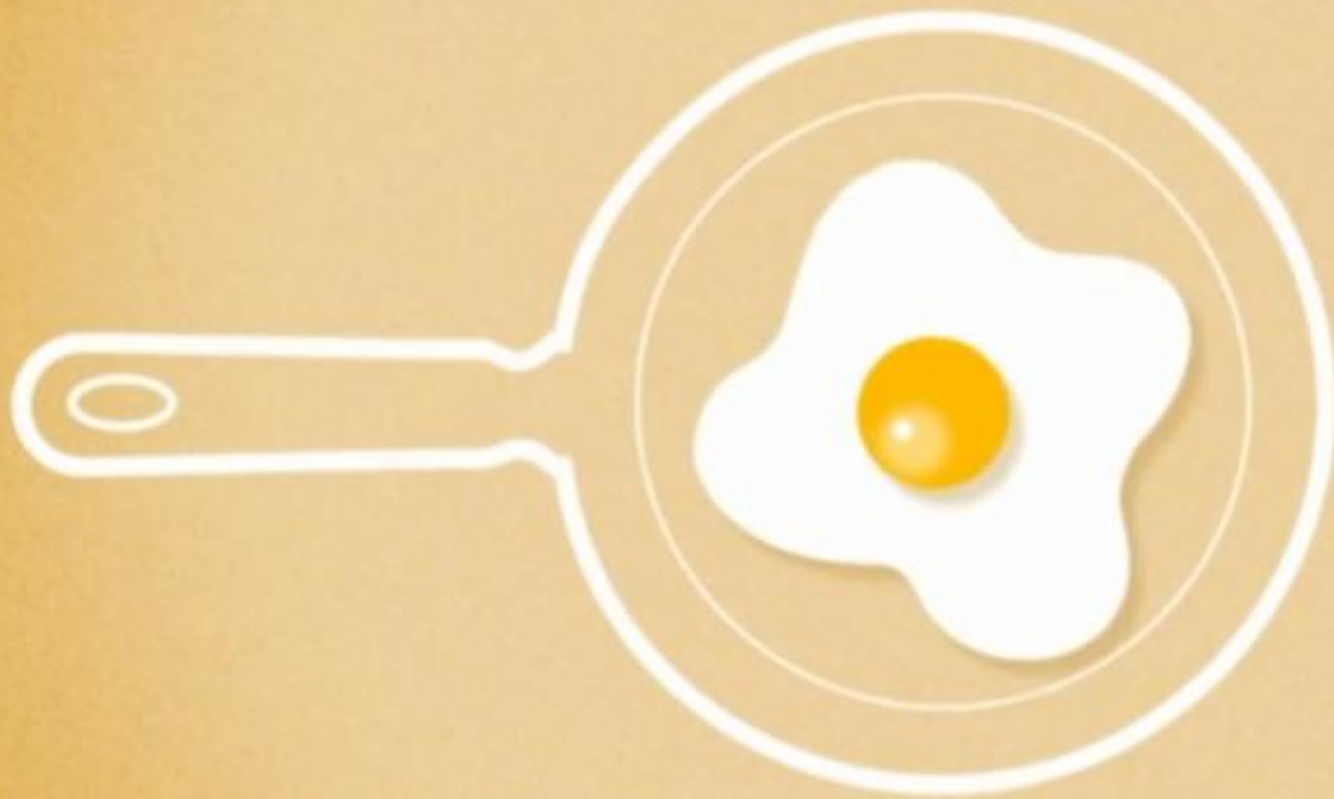




# Разделяйте сырую и готовую пищу



# Тщательно готовьте пищу



70°C





# Храните продукты

при безопасной температуре

$> 60^{\circ}\text{C}$



$< 5^{\circ}\text{C}$





**+4-6 градусов**





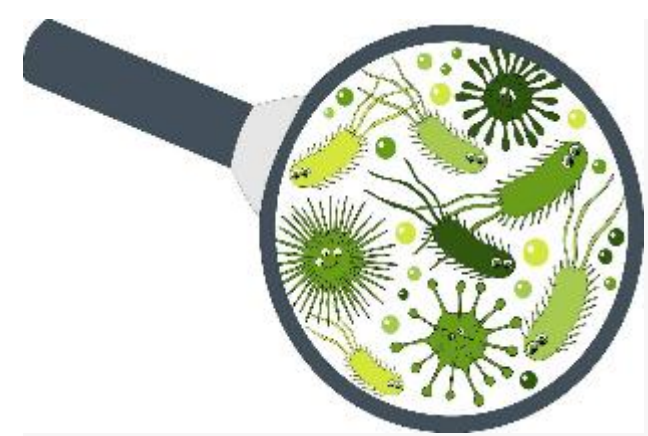
**Используйте чистую  
воду и пищевое сырье**





**САХАР**  
**УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ**  
**АРОМАТИЗАТОР**  
**КРАСИТЕЛЬ**  
**КОФЕИН**





**АРОМАТИЗАТОРЫ**



~~**СПЕЦИИ**~~