

# Правила здорового питания для школьников

**Роспотребнадзор напоминает, что правильное питание очень важно для гармоничного роста и развития организма детей, и рекомендует придерживаться простых правил.**

**Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

**Соблюдайте правильный режим питания**

Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

**Не пропускайте приемы пищи**

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее

блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

**Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки**

Соблюдайте режим питания - не реже 5 раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы

пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).

Не перекармливайте на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.

Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

**Соблюдайте гигиену**

Мойте руки перед каждым приемом пищи.

Делайте это правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

*Роспотребнадзор России*



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

## ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

### ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

#### 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

#### 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.  
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

#### 3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

#### 4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания - не реже 5 раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не перекармливайте на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

#### 5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rospotrebнадzor.ru](http://www.rospotrebнадzor.ru)



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

## АО «Облкоммунэнерго» уведомляет об отключении электрической энергии:

**23 марта 2021 года с 10:00 до 16:00 часов**

ВЛ-10 кВ «Выюхино» на подстанции 110/35/10 «Ишпагатная», отключение производится для проведения ремонтных работ на ВЛ-10 кВ «Выюхино», по заявке ОАО «МРСК-Урала».

Потребители, попадающие в зону отключения:

Социально-значимых объектов и бытовых потребителей нет.

Потребители, отнесенные к 2 категории: ООО «Адепласт», ООО «Альянс»

Юридические лица: ООО «Адепласт», ИП Щербак, ИП Предко, ООО «Флагман», ОАО «Свердловскавтодор» Среднеуральского ДРСУ, ООО СК ВЕК, ООО «Альянс», Войсковая часть 3732 ДПРМ, ООО «КРЕПС-девелопмент», ООО Агора, ИП Феодорова, ООО «Лидер+», ООО «Стройкомплект», ИП Дегтярев, ООО Уралхим-

бизнес (Милен-2000,) пер. Речной, ООО Агора - ИП Лактионова Владлена Алексеевна, ООО Система, ООО «Стройкомплект» Силур, ООО «УралПромПласт».

**31.03.2021г. с 15:00 час. до 17:00 часов**

Выводится в ремонт ВЛ-10 кВ «КЭЧ» на ПС 110/35/10 «Ишпагатная» для ревизии и регулировки ЛР-10 кВ от ТП-70120 (потребит.) и демонтажа прибора учета 10 кВ «РИМ 384» на опоре № 6 ООО «Спецма».

В зону отключения входят следующие потребители и территории:

- Социально-значимые объекты: : «ДРСУ», КНС-1, Котельная № 7, Администрация АГО; (Администрация АГО-запитана от генератора) 2-ая кат. - МДОУ СОШ №1(запитана по резерву

- Юридические лица: ИП Насобина - «Заря», МБУ Центр Созвездие(садовая 21 офис), МБУ ДО «Центр Юнта», ООО ТЦ Кировский, Администрация АГО МКУ «УЗиАТ», ООО «Индиго», Сысертское РАЙПО, МАОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин», ОАО «Свердловскавтодор», ИП Сорокина, ООО УК Лидер, ООО «АМТ-Холдинг», ООО Бытовик, СКБ Банк, ООО Соло, Автосервис Первухина, ИП Дешевенко, АО «ЭнергосбыТ Плюс», Юрист Жильцова, ИП Зяпаев, м-н «Алиан», ЧЛ Артемладзе, ИП Чолахян, ЧЛ Кузьминский К.А., ИП Смаль В.А., ИП Петросян - Мясная лавка, Павильон «На дровах», Администрация АГО - отдел образования, «ООО Урал-инвест-сервис», ЧЛ Лобанова -М-н «Запчасти», ООО Данарт (трактор), ИП Кобызов Л.В.- П-н «Кура-Гриль», ИП Кобызов С.В. РПК «Граф типограф», ОАО «Водоканал», 7006-скважина, ООО Прогресс, ИП Багирова,

ООО Маркет Мол, ТЦ «Монетка», Медицинский центр «Традиции здоровья», ООО «Ок-мис»- м-н «Верный», ООО «УкрОс», ЧЛ Голуб О.Г.(Сервис).

- Бытовые потребители: г. Арамиль. ул. Рабочая от (новая ТП у магазина «Маяк») (№2-67, 66А), ул. Октябрьская № 8-43, 44-98, ул. Красноармейская № 2-60, ул. 1 Мая № 1-65, ул. 9 Мая (вся), ул. Чапаева № 1-14, 11-34, ул. Малышева № 1-35, ул. Комсомольская № 5-33, 18-55, ул. Школьная- четная сторона, ул. Восточная, ул. Захарова, ул. Рабочей молодежи (вся), ул. Калинина, дома №1- 41 нечет, 2-46 чет., ул. Мира, дома 6 Б, В, Г, ул. 2-я Окружная, дома 2 Б, В, Г., ул. Мичурина, д. № 12-40(чет), ул. К. Маркса, д. № 1-55, 32-70, ул. Чкалова, д. № 1-41, 2-30, ул. С. Разина, д. № 1-28, переулки: Степной, Фабричный, Арамилский, Исетский.