

# СОДЕРЖАНИЕ

ВИТАМИН А: ИММУНИТЕТ И ЗРЕНИЕ ПОД ЗАЩИТОЙ .....	2
НОВОГОДНИЕ СЛАДОСТИ: ВКУСНО И БЕЗОПАСНО .....	3
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА.....	5
РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ .....	6
РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ: КАК СОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ РЕБЕНКА .....	8

## ВИТАМИН А: ИММУНИТЕТ И ЗРЕНИЕ ПОД ЗАЩИТОЙ

Это микронутриент, без которого невозможны нормальное функционирование иммунной и репродуктивной систем, органов зрения и даже активность генов. Также ретинол — базовое вещество, отвечающее за здоровье кожи и гарантирующее ее подтянутость и упругость. Если его содержание в норме, вероятность появления пигментных пятен, акне, угрей, сухости и вялости кожи сводится к минимуму.

### Витамин А

- Участвует в образовании соединительной ткани, хрящей, костей и гиалуроновой кислоты.
- Необходим для здорового метаболизма.
- Участвует в формировании полноценного и адекватного иммунного ответа.
- Обеспечивает нормальный синтез половых гормонов.
- Участвует в выработке организмом интерферона и иммуноглобулина А, а значит, отвечает за работу иммунной системы.
- Важен для поддержания зрения.

### Причины дефицита витамина А

- Недостаток в рационе овощей и фруктов — источников бета-каротина, из которого в организме образуется витамин А.
- Недостаточное употребление жиров с пищей (ретинол — жирорастворимый витамин, который усваивается только в комплексе с жирами).
- Вредные привычки (частое употребление спиртного и курение).
- Лечение антибиотиками.

### Недостаток витамина А приводит к:

- ухудшению зрения, причем одним из первых симптомов является «куриная слепота», то есть отсутствие способности видеть в темноте;
- нарушениям в иммунной системе (при недостатке ретинола повышается уязвимость к вирусам и бактериям, человек начинает чаще болеть респираторными заболеваниями);
- нарушениям роста и формирования костей у детей.

### Продукты, содержащие витамин А:

<b>Важно!</b>	<b>ЖИВОТНЫЕ</b>
<b>РАСТИТЕЛЬНЫЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• рыбий жир</li><li>• печень (особенно говяжья)</li><li>• икра</li><li>• молоко</li><li>• сливочное масло</li><li>• маргарин</li><li>• сметана</li><li>• творог</li><li>• сыр</li><li>• яичный желток</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки)</li><li>• бобовые (соя, горох)</li><li>• шиповник</li><li>• облепиха</li></ul>	

Ретинол — жирорастворимый витамин, который усваивается только в комплексе с жирной пищей! Поэтому овощи и фрукты с его высоким содержанием оптимально есть с заправкой — растительным маслом, сметаной или йогуртом.

## НОВОГОДНИЕ СЛАДОСТИ: ВКУСНО И БЕЗОПАСНО

Скоро Новый год и многие хотят порадовать детей сладкими новогодними подарками. Рекомендуем Вам, при выборе, быть очень внимательными и придерживаться нескольких правил, чтобы приобрести вкусный, качественный и безопасный сладкий подарок.

Сладкие новогодние подарки стоит приобретать в местах организованной торговли (магазины, супермаркеты, официальные рынки).

При покупке обратите внимание на этикетку упаковки, маркировку пищевой продукции, на которой должны быть следующие сведения:

- 1) наименование;
- 2) состав;
- 3) количество;
- 4) дата изготовления;
- 5) срок годности;
- 6) условия хранения пищевой продукции, в том числе и после вскрытия упаковки;
- 7) наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции, наименование и место нахождения уполномоченного изготовителем лица, наименование и место нахождения организации-импортера или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя-импортера;
- 8) рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции в случае, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;
- 9) показатели пищевой ценности;
- 10) сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов.
- 11) единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Срок годности устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав продукта. Необходимо выбрать набор с самой близкой ко дню покупки датой фасовки - тогда конфеты, вафли и печенье будут более свежими.

**При выборе подарков предпочтение стоит отдавать тем, в составе кондитерских изделий которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, гомогенизированных жиров и масел.**

Также у Вас есть возможность самостоятельно сформировать сладкий подарок, купив любимые конфеты своих детей, оформить их в красивую упаковку, положить любимую игрушку, и ребёнок будет рад.

Обратите внимание на наличие потенциальных аллергенов, к которым относятся - ядра абрикосовой косточки, арахис, их использование в питании детей не рекомендуется. Следует отметить, что карамель, в том числе, леденцовая, не рекомендована для наполнения детских наборов, так же, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5 % этанола.

В состав качественного сладкого набора могут входить шоколад, конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), вафли, пряники, печенье (бисквитное, галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад.

Последние два компонента являются наиболее безвредными, ввиду меньшего количества сахара по сравнению с другими сладостями. Помимо этого, в мармеладе и зефире содержится пектин, полезный для пищеварения.

В составе сладостей должны отсутствовать: усилители вкуса и аромата, консерванты (E200, E202, E210, E249), синтетические красители, ароматизаторы идентичные натуральным, гидрогенизированные масла и жиры, а также натуральный кофе. Натуральные красители и ароматизаторы допускаются.

Внутри подарка вместе с кондитерскими изделиями может находиться игрушка, она должна быть в отдельной упаковке, предназначенной для контакта с пищевыми продуктами. Но стоит помнить о возрастных ограничениях и технике безопасности. Так, игрушки для детей до 3 лет не должны содержать натуральный мех и кожу – это достаточно сильные аллергены. Также игрушка не должна содержать стекла и других бьющихся материалов, мелких деталей, в том числе, размер которых во влажной среде увеличивается более чем на 5%.

**Сладкий подарок советуем хранить при температуре 15–17 градусов, иначе из-за нарушений условий хранения шоколад может покрыться белым налетом.**

По Вашему требованию продавец подарка обязан предоставить документы, подтверждающие качество и безопасность всех составляющих компонентов подарка, а именно декларации соответствия, транспортные накладные.

В случае если у родителей возникнут сомнения относительно качества и безопасности сладких подарков, а также детской одежды, обуви и игрушек, они могут обратиться за разъяснениями на Всероссийскую горячую линию Роспотребнадзора по вопросам качества и безопасности детских товаров.

Роспотребнадзор продолжает обеспечивать контроль за продукцией в обороте на территории Российской Федерации.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

С приходом межсезонья мы снижаем двигательную активность, чаще бываем в помещении. Все это накладывает отпечаток и на наши потребности в пищевых веществах, и на стиль питания. Читайте рекомендации Роспотребнадзора, как лучше планировать рацион в сезон холодов.

### Баланс и разнообразие

Ограничительные диеты особенно противопоказаны в холодное время года. Они могут оказать пагубное влияние на здоровье, поскольку для хорошего самочувствия сейчас особенно важно получать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатку. В осенне-зимнем рационе должны присутствовать продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи).

### Режим и порции

Частое и дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переядания вечером. Здоровое решение — сытный горячий завтрак с содержанием углеводов и белков (например, каша, фрукт и яйцо) и отсутствие пропусков в приемах пищи на протяжении дня.

### Фрукты

Ежедневно ешьте фрукты. Самый здоровый выбор — сезонные яблоки, груши или цитрусовые. Хорошей альтернативой будут сухофрукты, а также замороженные или консервированные (в собственном соку) плоды.

### Овощи

Идеальным выбором станет салат из свежих, вареных или запеченных овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие, замороженные или консервированные (в собственном соку) овощи. Почаще включайте в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свеклы, моркови и пастернака). Полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками зимний рацион обогатит квашеная капуста.

### Белок и полезные жиры

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ограничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям. То же касается жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребность организма в растительных жирах, а порция жирной морской рыбы 2–3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

### Важно:

- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и добавленных сахаров (фастфуд, сладости).
- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор — напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (чай, морсы).
- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных источников витаминов и минералов.

## РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.*

### Принципы питания

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

**Принцип 1.** Четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

- Первый завтрак дома: в 7.00 – 8.00
- Второй завтрак: 10.30 - 11.00
- Обед: 13.00 – 14.00
- Полдник: 16.30 – 17.00
- Ужин: 19.00 - 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)

Для детей, обучающихся во вторую смену:

- Завтрак: 7.00-8.00
- Обед: 12.00-12.30
- Полдник: 15.00
- Ужин: 20.00 – 20.30

**Принцип 2.** Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, в среднем, совокупная энергетическая ценность рациона в сутки должна соответствовать:

- 7-11 лет: 2300 ккал
- 11-14 лет: 2500 ккал
- 14-18 лет: до 3000 ккал

**Принцип 3.** Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

**Принцип 4.** Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

**Принцип 5.** Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.

**Принцип 6.** Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

**Принцип 7.** Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты. Обеспечение биологической безопасности питания.

**Принцип 8.** Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

**Принцип 9.** Если организация питания, принятая в конкретной школе, не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты.

**Принцип 10.** Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблоко, грушу, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желательнее дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированную воду).

### **Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника**

- Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

- Питание преимущественно полуфабрикатами. Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

- Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдадут предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

- Дефицит употребления рыбы. В среднем Российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

- Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

- Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

## РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ: КАК СОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Правильное питание для ребенка на этапе взросления - едва ли не важнее, чем для взрослого. Ведь в это время закладываются пищевые привычки, формирующие здоровье на долгие годы вперед. А когда ребенок становится школьником, его телу и мозгу требуется огромное количество качественной энергии - и ее не получишь из фаст-фуда или скорого перекуса на бегу. Чем полноценнее рацион ученика, тем легче он будет усваивать материал и восстанавливаться после нагрузок.



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

### КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

#### ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



#### ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.

Дополняйте завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

#### ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель)  
Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод  
Используйте продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, лакто- и бифидобактериями  
Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.  
Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

#### ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах - соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.  
На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



5г  
СУТКИ



20г  
СУТКИ

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