

Информация для родителей

Родительский контроль над организацией школьного питания

Следует обратить внимание на

- Соответствие реализованной или утверждаемой меню
- Соответствие меню количеству потребляемых родителями для ребенка калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов
- Удовлетворенность ребенка качеством еды, наличием
- Вкусности и сытности с учетом вкусовых, вкусоароматических качеств пищи, ее калорийности и факторов, влияющих на выбор, пищевой баланс
- Наличие сертификатов качества и безопасности, подтверждающих качество продукции и отсутствие в составе пищи вредных веществ, запрещенных законодательством
- На результаты выборочного анализа (аналитическому)
- Общую и видовой состав пищи после приема пищи
- Длительность нахождения на объекте приготовления пищи и доставки в школу ребенка

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

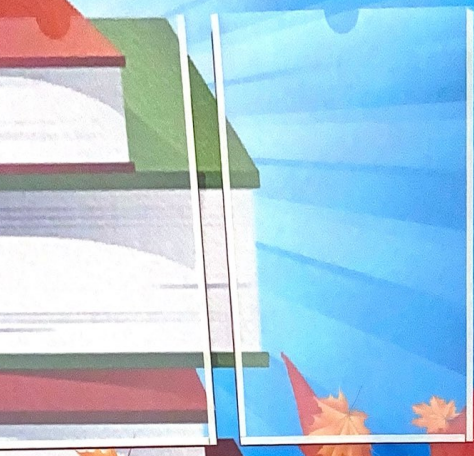
- Жирная пища, жареная пища, полуфабрикаты
- Мясо, рыба, птица и яйца и мясо млекопитающих птиц
- Жирные и жареные продукты и напитки
- Орехи и ореховые продукты
- Копчености, консервы
- Кислые, соевые продукты
- Алкоголь, газированные напитки
- Пища, содержащая кофе, теппервар
- Пища, содержащая сахар, сахарозаменитель

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

Мы поможем исправить!

pitanie.onf.ru
8-800-200-04-11

Здоровое питание школьников залог успеха в учебном году!

Здоровое питание – залог успешной учебы и здоровья ребенка. В период учебы организм ребенка испытывает повышенную нагрузку, поэтому важно обеспечить его необходимым количеством энергии и витаминов.

Важно помнить, что правильное питание – это залог здоровья и успеха ребенка в учебе. Необходимо обеспечить ребенка необходимым количеством энергии и витаминов, а также соблюдать режим питания.

Рекомендации по организации питания

Рекомендации по организации питания в школе:

- Регулярность приема пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.
- Вкусность и сытность пищи.
- Соответствие меню количеству потребляемых родителями для ребенка калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов.
- Удовлетворенность ребенка качеством еды.
- Наличие сертификатов качества и безопасности.
- Соответствие меню количеству потребляемых родителями для ребенка калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов.
- Удовлетворенность ребенка качеством еды.
- Наличие сертификатов качества и безопасности.

Режим питания

Употребляйте ферментированные продукты и овощи и фрукты

Ограничьте потребление углеводов, сахара

Выбирайте продукты богатые клетчаткой и витаминами (рыба, овощи, орехи)

Питайтесь продуктами богатыми белком

Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г

Питье должно быть качественным и безопасным

Между приемами пищи не более 4 часов

Последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна

Мы помогаем вам выбрать здоровый образ жизни