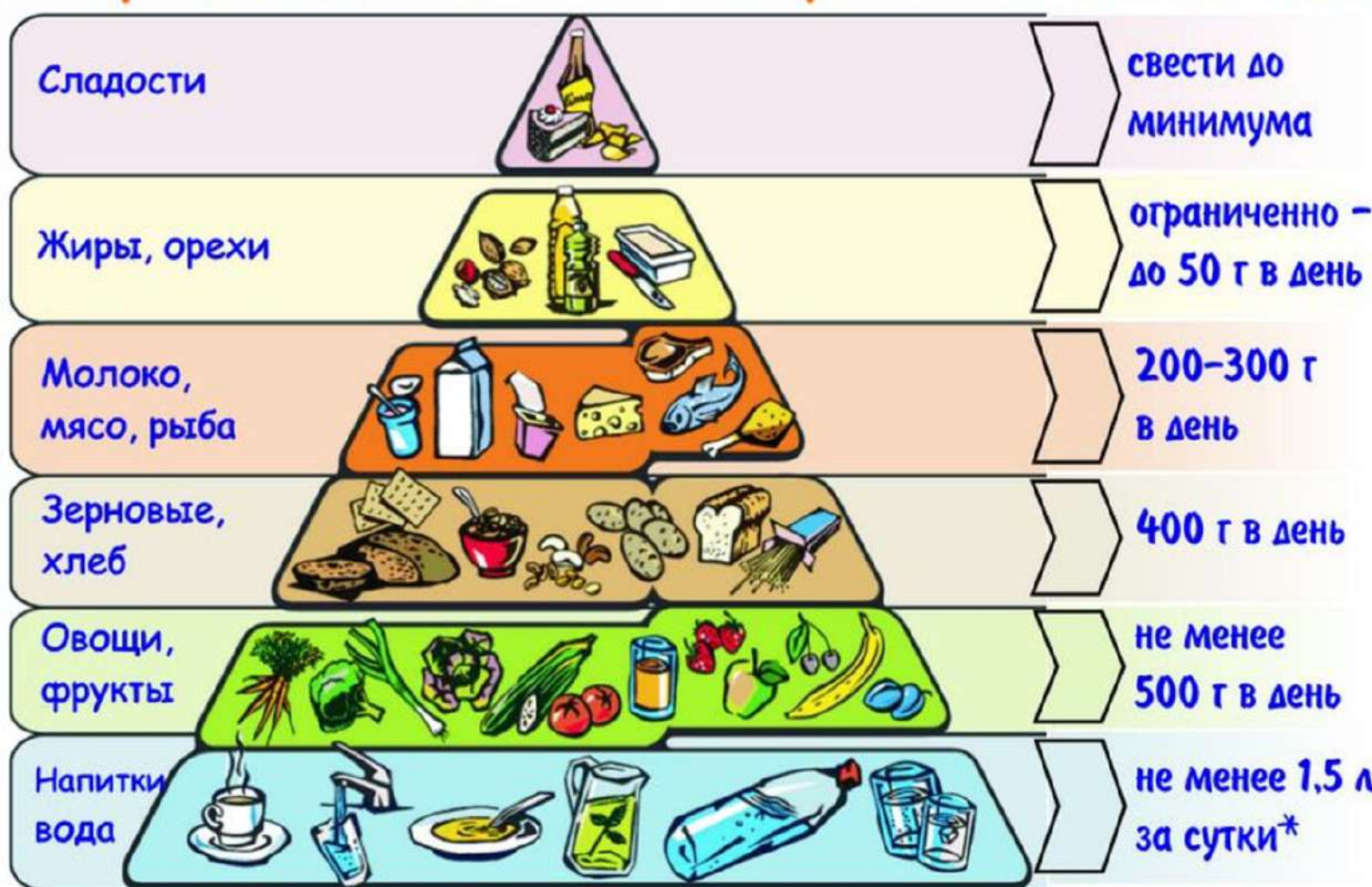


# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Вы довольны качеством питания в начальной школе?



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Нам это  
важно



Телефон  
горячей линии

**8-800-200-34-11**

звонок бесплатный



# Сбалансированное здоровое питание

Баланс состава питательных веществ  
в % от суточной потребности



45%  
55%

## Сложные углеводы

Крупы, картофель, бобовые

0%  
10%

## Простые углеводы

Сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, соки

10%

## Насыщенные жиры

Мясо и птица, сливочное масло, молочные продукты, сыры

12%

## Мононенасыщенные жиры

Оливковое масло

8%

## Полиненасыщенные жиры

Подсолнечное, кукурузное масло, жирная рыба

7,5%

## Растительные белки

Бобовые, крупы, орехи

7,5%

## Животные белки

Мясо, птица, рыба, яйца, нежирные молокопродукты

# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Ладонка об ладонку



Между пальчиков



Тыльные стороны ладоней



Пальчики с внутренней стороны



Пальчики с внешней стороны



Ноготки



Запястья



Смываем мыло, вытираем насухо!

Не забывайте мыть руки:





## ОСТАТКИ ПИЩИ

- Оставшаяся от предыдущего приема, или приготовленная накануне пища



## НАПИТКИ

- Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из **плодово-ягодного сырья**
- Простокваша-“самоквас”
- Квас
- Газированные напитки
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь
- Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)



## МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

- Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
- Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедшие тепловую обработку.
- Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.



## СЛАДОСТИ

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
- Карамель, в том числе леденцовая.
- Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
- Жевательная резинка.



## Нельзя использовать для приготовления блюд

- Яйца водоплавающих птиц.
- Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, “тек”, “бой”, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
- Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
- Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
- Непотрошенная птица.
- Мясо диких животных.
- Мясо водоплавающих птиц.
- Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.



## ОТДЕЛЬНЫЕ БЛЮДА

- Окрошки и холодные супы.
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом.
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.
- Яичница-глазунья.



## ОТДЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Ядро абрикосовой косточки, арахис.
- Острые (жгучие) приправы: уксус, горчица, хрен, перец острый.
- Острые соусы, кетчупы, майонез, закусовые консервы, маринованные овощи и фрукты.
- Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
- Грибы и блюда приготовленные с их использованием.
- Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления. Закусовые консервы.

# Тарелка здорового ПИТАНИЯ



**Источники углеводов**  
свежие овощи и фрукты, а также зерновые или бобовые



**Источники белка и жира**  
мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог



**напиток объемом 200–250 мл**



По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России

# Что можно реализовывать в школьном буфете

(ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)



## Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся



ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ, ГРУШИ, МАНДАРИНЫ, АПЕЛЬСИНЫ, БАНАНЫ И ДРУГИЕ)	ПОШТУЧНО	ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ВЫМЫТЫЕ
ВОДА ПИТЬЕВАЯ НЕГАЗИРОВАННАЯ	ДО 500 МЛ	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ
ЧАЙ, КАКАО-НАПИТОК ИЛИ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ С МОЛОКОМ	200 МЛ	РЕАЛИЗУЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 3-Х ЧАСОВ С МОМЕНТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ХРАНЯТСЯ НА МАРМИТЕ
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ, НЕКТАРЫ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ	ДО 500 МЛ	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ (2,5% И 3,5% ЖИРНОСТИ)	ДО 500 МЛ	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (2,5%, 3,2% ЖИРНОСТИ)	ДО 200 МЛ	ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ НАЛИЧИЯ ОХЛАЖДАЕМОГО ПРИЛАВКА, В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ
ИЗДЕЛИЯ ТВОРОЖНЫЕ, (НЕ БОЛЕЕ 9% ЖИРНОСТИ) <b>КРОМЕ ТВОРОЖНЫХ СЫРКОВ</b>	ДО 125 Г	ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ НАЛИЧИЯ ОХЛАЖДАЕМОГО ПРИЛАВКА, В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ
СЫРЫ СЫЧУЖНЫЕ ТВЕРДЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУТЕРБРОДОВ	ДО 125 Г	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	ДО 100 Г	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ
ОРЕХИ СУХОФРУКТЫ <b>КРОМЕ АРАХИСА</b>	ДО 50 Г	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ
ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ, МИНИКЕКСЫ, ПРЯНИКИ (В ТОМ ЧИСЛЕ - СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	ДО 50 Г	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ САХАРНЫЕ (ИРИС ТИРАЖЕННЫЙ, ЗЕФИР, КОНДИТЕРСКИЕ БАТОНЧИКИ, КОНФЕТЫ), ШОКОЛАД	ДО 25 Г	В ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ

