

Роспотребнадзор выпустил памятку для школьников "Пять правил здорового питания", в которой, в том числе, рекомендует для поднятия настроения питаться вместе с одноклассниками в школьной столовой. Об этом сообщает пресс-служба санитарного ведомства.



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", - обоснуют свою рекомендацию специалисты Роспотребнадзора.

Там также отмечается, что положительный эффект дает время приема пищи - каждый день одинаковое, что способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

В памятке, также перечислено, какие продукты и блюда должны присутствовать в ежедневном рационе школьника. Так, согласно памятке, меню

завтраков в обязательном порядке должно включать горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Отмечается, что завтрак может быть дополнен "источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки - овощами, фруктами, ягодами, орехами, йогуртом".

Обед ученика должен включать овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

Питаться современным школьникам рекомендуют не реже 5 раз в день, помимо трех основных приемов пищи, в рекомендации Роспотребнадзора добавлены второй завтрак, полдники и второй ужин. "Не передайте на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности", - в этом же пункте рекомендаций предупреждают эксперты службы.

Также школьникам предлагают сократить потребление сахара до 2 столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день, а также убрать со стола традиционные солонки. Из рациона также предлагается исключить продукты с усилителями вкуса и красителями, источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы) и сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Последние предлагается заменить на фрукты и орехи.

Почему школьникам необходимо горячее питание

Как ранее сообщалось, Роспотребнадзор разработал методические рекомендации по организации питания школьников. Основное отличие от действовавших ранее - в них реализованы принципы здорового питания, уменьшено количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий, сахара и соли.

Напомним, президент РФ Владимир Путин в своем Послании Федеральному Собранию [поставил задачу](#): все учащиеся младших классов (с 1-го по 4-й класс) должны быть обеспечены горячим питанием не реже одного раза в день. Для этого в федеральном бюджете выделено более 108 миллиардов рублей до 2023 года.