ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины - это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Государственный орган, курирующий школьное питание

Управление социального питания

Телефоны горячей линии:

962-50-61
417-35-70

Вас обслуживает

ОАО
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ОХТА»

Генеральный директор
Сташкова
Светлана Сергеевна

Телефоны:
222-30-33
962-50-61

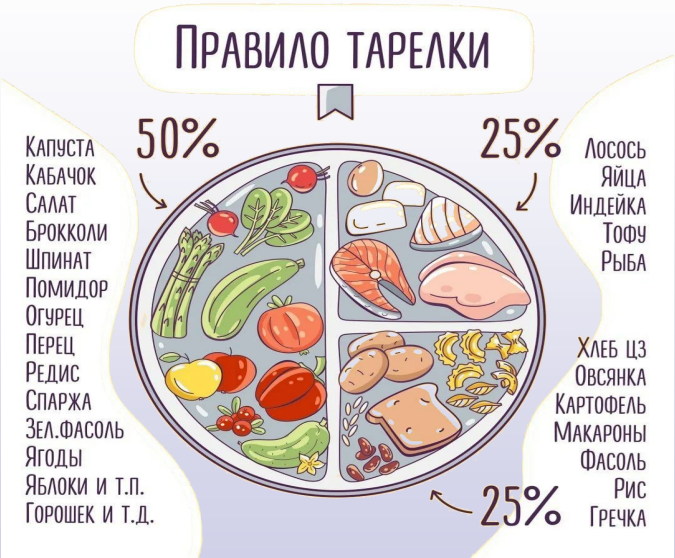
Здоровое питание - успешное образование!

Время питаться правильно!

Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

«Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть!»



Как следует правильно питаться?

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты и не менее 2-х раз в неделю натуральный творог.
5. Рекомендуется, чтобы в рационе присутствовали различные каши, отварное мясо, яйца.
6. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
8. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
9. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
10. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.

Как правильно составить меню для ребёнка?

- На завтрак следует включить в меню 300г. основного блюда (каши, запеканки, сырники, макароны, мюсли), а так же 200мл. напитка (чай, какао, цикорий).
- В обед следует включить в меню овощной салат или другую закуску в объеме до 200г, первое блюдо в объеме до 300 мл., второе блюдо в объеме до 300г. (мясо или рыбу и гарнир) и напиток объемом до 200мл.
- На полдник следует включить в меню запеченные или свежие фрукты объемом 100г., чай кефир, молоко или другой напиток объемом 200 мл. с печеньем или домашней выпечкой объемом 100г.
- На ужин следует включить в меню 300г. основного блюда (легкое белковое блюдо, либо блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы), а так же 200мл. напитка.