



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
"ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
В ГОРОДЕ ВОЛГОДОНСКЕ

ул. Маршала Кошевого, д.9/11,
г. Волгодонск, Ростовская область, 347380
тел./факс 8 (8639) 25-60-15
E-mail: yses@donpac.ru
ОКПО 73316573 ОГРН 1056167011944
ИНН/КПП 6167080156/614343001

16.09.2020 № 21.01-19/3330

На _____ от _____

Кареньков С. В.
в работе
Штут

О направлении информации

Главе администрации Зимовниковского района
Ткаченко О.Н.

Главе администрации Мартыновского района
Тесленко А.Н.

Главе администрации Волгодонского района
Бурлака С.В.

Главе администрации Цимлянского городского
поселения Ершову Н.Г.

Главе администрации города Волгодонска
Мельникову В.П.

Главе администрации Дубовского района
Кирилловой Н.П.

Главе администрации Заветинского района
Величко Ю.Г.

Главе администрации Цимлянского района
Светличному В.В.

Главе администрации Ремонтненского района
Пустоветову А.П.

Филиал ФБУЗ «ЦГ и Э в РО» в г. Волгодонске уведомляет, в связи с поручением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в период с 14.09.2020 г. по 05.10.2020 г. будет осуществляться тематическое консультирование граждан по вопросам организации питания в школах.

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Волгодонске просит Вас оказать содействие в доведении вышеуказанной информации до сведения широкой общественности путем размещения данной информации на официальном сайте администрации или размещения в СМИ. Консультирование будет осуществляться по следующим телефонам: Дубовский район: 8(86377)51581, Ремонтненский, Заветинский район: 8(86378)22590, 8(86379)31895, 31803, Цимлянский район: 8(86391)24018, 51389, 22638, 50440, город Волгодонск: 8(8639)256025, 256040, Мартыновский район: 8(86395)21131. Консультирование осуществляется на безвозмездной основе.

Так же направляем в Ваш адрес памятку: «Рекомендации школьникам и родителям школьников по рациональному питанию» для размещения на сайте.

Приложение: Памятка – 1 лист.

Главный врач

М.С Ефремова
8(8639)256025

М. Н. Медведева

Рекомендации школьникам и родителям школьников по рациональному питанию.

Важнейший период жизни человека - школьный возраст - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Важно знать и понимать принципы рационального питания, и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

- 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 усваиванию 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 – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 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.

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 отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

- 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 кофеин содержащих 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.

Сохраним здоровье наших детей в новом учебном году!