



Здоровое питание школьников





Здоровое питание:

**является одним из базовых условий
здоровья детей, формирует здоровые
стереотипы питания, здоровое пищевое
поведение подрастающего поколения на
перспективу.**



Патологические пищевые привычки:

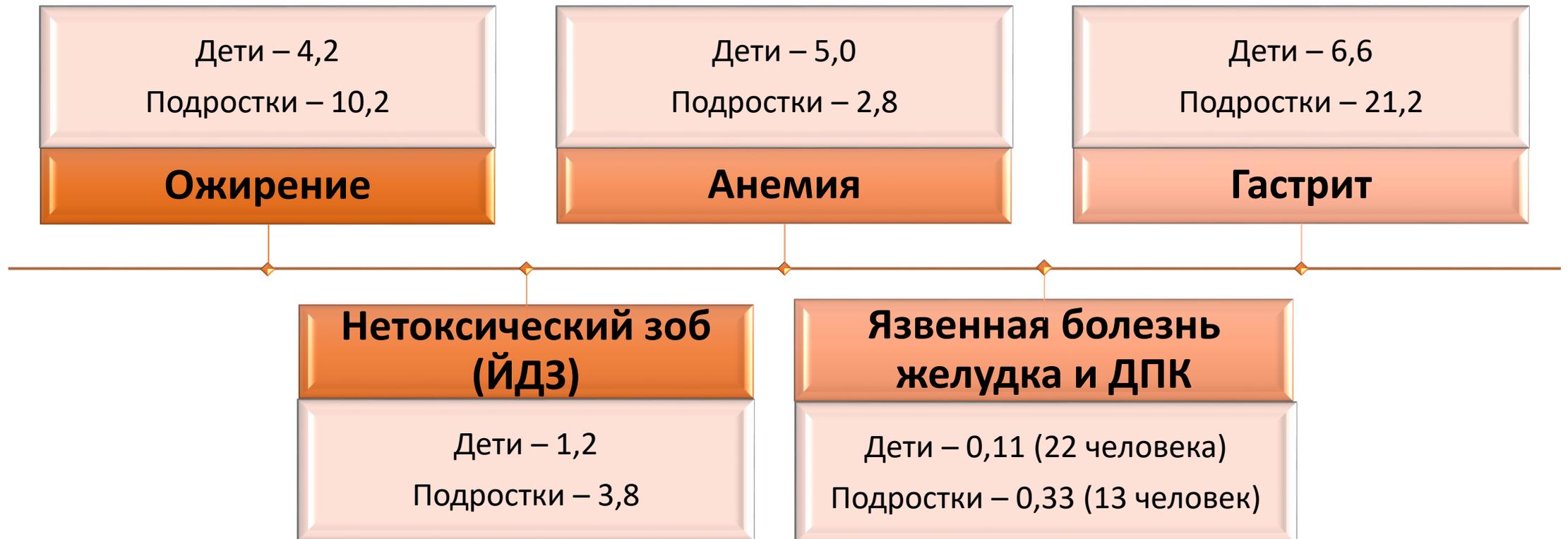
- избыточный по калорийности ужин
- чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, жира и соли
- значительные перерывы между основными приемами пищи
- множественные неупорядоченные перекусы

Дефицит:

- основных питательных веществ
 - минералов
 - витаминов
 - строительного материала

Формирование нарушений здоровья

Показатели заболеваемости детей и подростков Тульской области за 2023 год (на 1000 нас.)



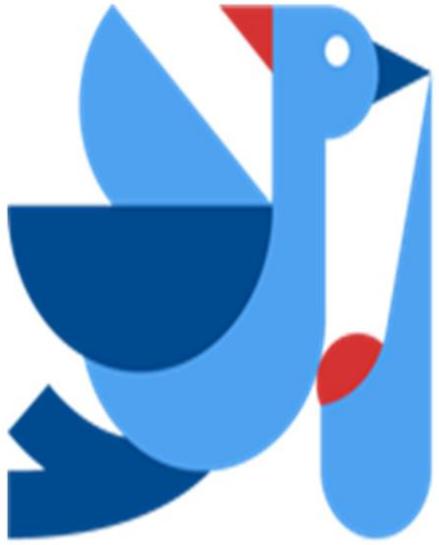
***У детей, страдающих ожирением,
риск развития сахарного диабета II типа
во взрослом возрасте
возрастает в 4 раза.***





В настоящее время практически для любого заболевания можно сформировать питание, которое будет выполнять определенную защитную роль !

Здоровье и полноценное долголетие в 21 веке – это на 70% правильное питание !



Национальные проекты

ДЕМОГРАФИЯ
УКРЕПЛЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ

В рамках реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Национального проекта «Демография» Роспотребнадзором организовано проведение интервьюирования:

- руководителей общеобразовательных организаций;
- операторов питания;
- обучающихся и их родителей.



Результаты интервьюирования (2024 г.):

1. Принципы здорового питания:

- 97,2% информированы о принципах здорового питания;
- 82,0% придерживаются принципов здорового питания.



2. Вредные привычки школьников:

- 17,1 % добавляют в напитки 3 и более ложки сахара;
- 12,7 % досаливают готовые блюда;
- 26,8 % в качестве дополнительного питания предпочитают выпечку, 15,2% - кондитерские изделия;
- 19,8 % еженедельно употребляют фастфуд.



3. Питаются реже чем 4 раза в день:

- в учебные дни - 46,6 %;
- в выходные дни – 26,7%.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

Принят Государственной Думой 18 февраля 2020 года
Одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 года

Статья 1

Внести в Федеральный закон от 2 января 2000 года № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 2, ст. 150; 2002, № 1, ст. 2; 2003, № 2, ст. 167; № 27, ст. 2700; 2004, № 35, ст. 3607; 2005, № 19, ст. 1752; № 50, ст. 5242; 2006, № 1, ст. 10; № 14, ст. 1458; 2007, № 1, ст. 29; 2008, № 30, ст. 3616; 2009, № 1, ст. 17, 21; 2011, № 1, ст. 6; № 30, ст. 4590,



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 20 июня 2020 г. № 900

МОСКВА

О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие образования"

Правительство Российской Федерации **п о с т а н о в л я е т :**

1. Утвердить прилагаемые изменения, которые вносятся в государственную программу Российской Федерации "Развитие образования", утвержденную постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 1, ст. 375; № 10, ст. 1500; № 42, ст. 6462; 2019, № 5, ст. 372; № 15, ст. 1747; № 34, ст. 4880; № 46, ст. 6496; № 49, ст. 7142; № 50, ст. 7402; № 52, ст. 7960; 2020, № 1, ст. 70; № 9, ст. 1204; № 12, ст. 1763; № 14, ст. 2128; № 15, ст. 2301; № 22, ст. 3488).

2. Установить, что в 2020 году расчет субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации в целях софинансирования расходных обязательств субъектов Российской Федерации, возникающих при реализации государственных программ субъектов Российской Федерации, предусматривающих мероприятия



Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 ФЗ "Об образовании в РФ» - обеспечение бесплатного горячего питания учащихся начальных классов начиная с 1 сентября 2020г.

Постановление Правительства РФ № 900 от 20.06.2020 г. «О внесении изменений в государственную программу РФ «Развитие образования».

В Тульской области с 2009 г. все школьники начальных классов получают бесплатное одноразовое горячее питание.

Питание школьника



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



**ПРИЕМ
ПИЩИ**

**3-4 РАЗА
В СУТКИ**



**КАЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАКА**

**20-25%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА**



**НА ЗАВТРАК
ОБЯЗАТЕЛЬНО**

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО
И НАПИТОК
КАША, ОМЛЕТ**



**КАЛОРИЙНОСТЬ
ОБЕДА**

**≥ 30%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА**



**ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРИСУТСТВОВАТЬ
В РАЦИОНЕ**

**МЯСО, МАСЛО,
МОЛОКО, ХЛЕБ,
КРУПЫ, ФРУКТЫ
И ОВОЩИ**



СООТНОШЕНИЕ

**МЕЖДУ БЕЛКАМИ,
ЖИРАМИ
И УГЛЕВОДАМИ
1:1:4**



**ПОТРЕБЛЯТЬ
В СУТКИ**

**НЕ БОЛЬШЕ
5 г соли
20 г сахара**



**НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ РАЦИОНА**

**ПРОДУКТЫ
С УСИЛИТЕЛЯМИ
ВКУСА
И КРАСИТЕЛЯМИ**

Вкусовые пристрастия и пищевые привычки регулируются и воспитываются.



**Дети перенимают отношение к
питанию и вкусовые предпочтения
взрослых.**

**Если человек выбирает здоровье, необходимо помнить о принципах здорового
питания и реализовывать их в обыденной жизни!**

Благодарю за внимание!

Вконтакте



Телеграмм



Одноклассники

