



УПРАВЛЕНИЕ СОЦПИТАНИЯ
ГКУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



Здоровое питание



Как устроена система школьного питания в Республике Башкортостан

1 ВАРИАНТ



Заказчик

Исполнитель



2 ВАРИАНТ



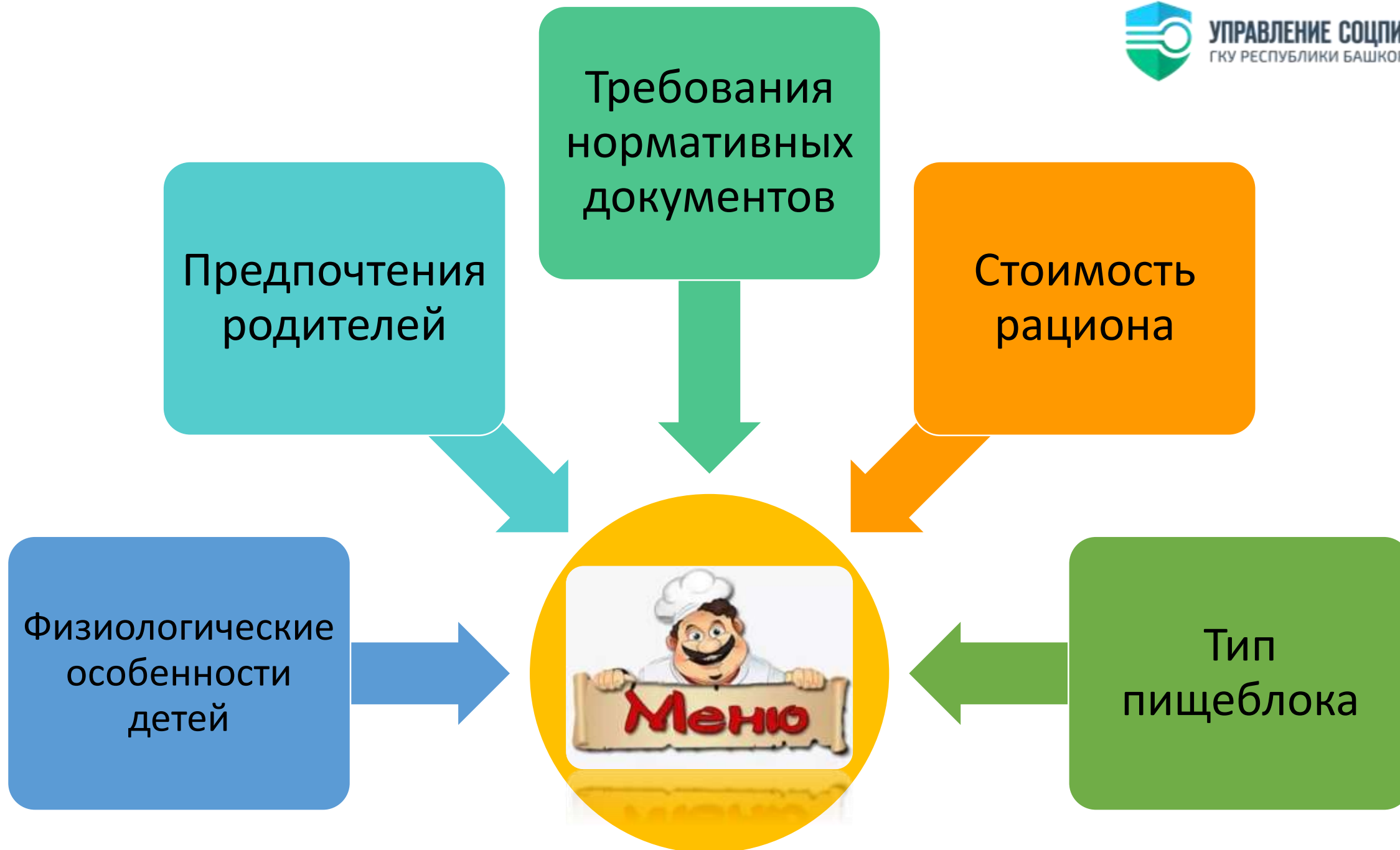
Заказчик

Исполнитель



контракт





Не допускается

исключение
горячего
питания из
меню



замена горячего
питания
буфетной
продукцией

ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ



- питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципы здорового питания



УПРАВЛЕНИЕ СОЦПИТАНИЯ
ГКУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Баланс энергии

Режим питания

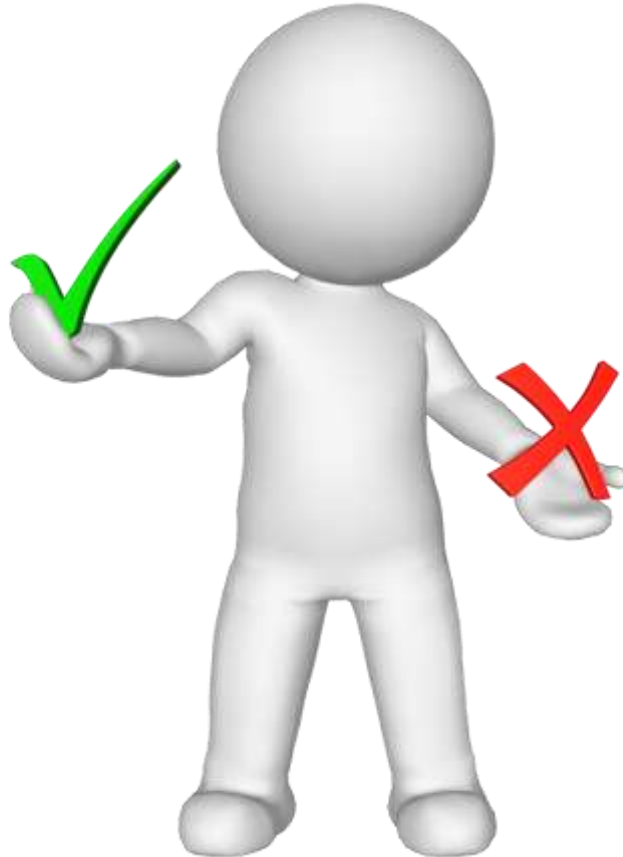
**Баланс
питательных
веществ**

**Безопасность
питания**

**Правильное
приготовление пищи**

Безопасность питания

обеспечение
приоритетности
защиты жизни и
здоровья
потребителей
пищевых
продуктов



по отношению к
экономическим
интересам ИП и ЮЛ,
осуществляющих
деятельность, связанную
с обращением пищевых
продуктов

исключение
использования
фальсифицированных
пищевых продуктов

Безопасность питания

Есть только качественные и свежие продукты.

Обязательно мыть руки перед едой

Уметь читать этикетки на упаковках пищевых продуктов (состав и сроки годности).

Пить только кипяченую воду или питьевую воду в бутылках



Безопасность питания

Соблюдать
чистоту



Тщательно
готовить



Хранить при
безопасной
температуре



Разделять сырую
и готовую пищу

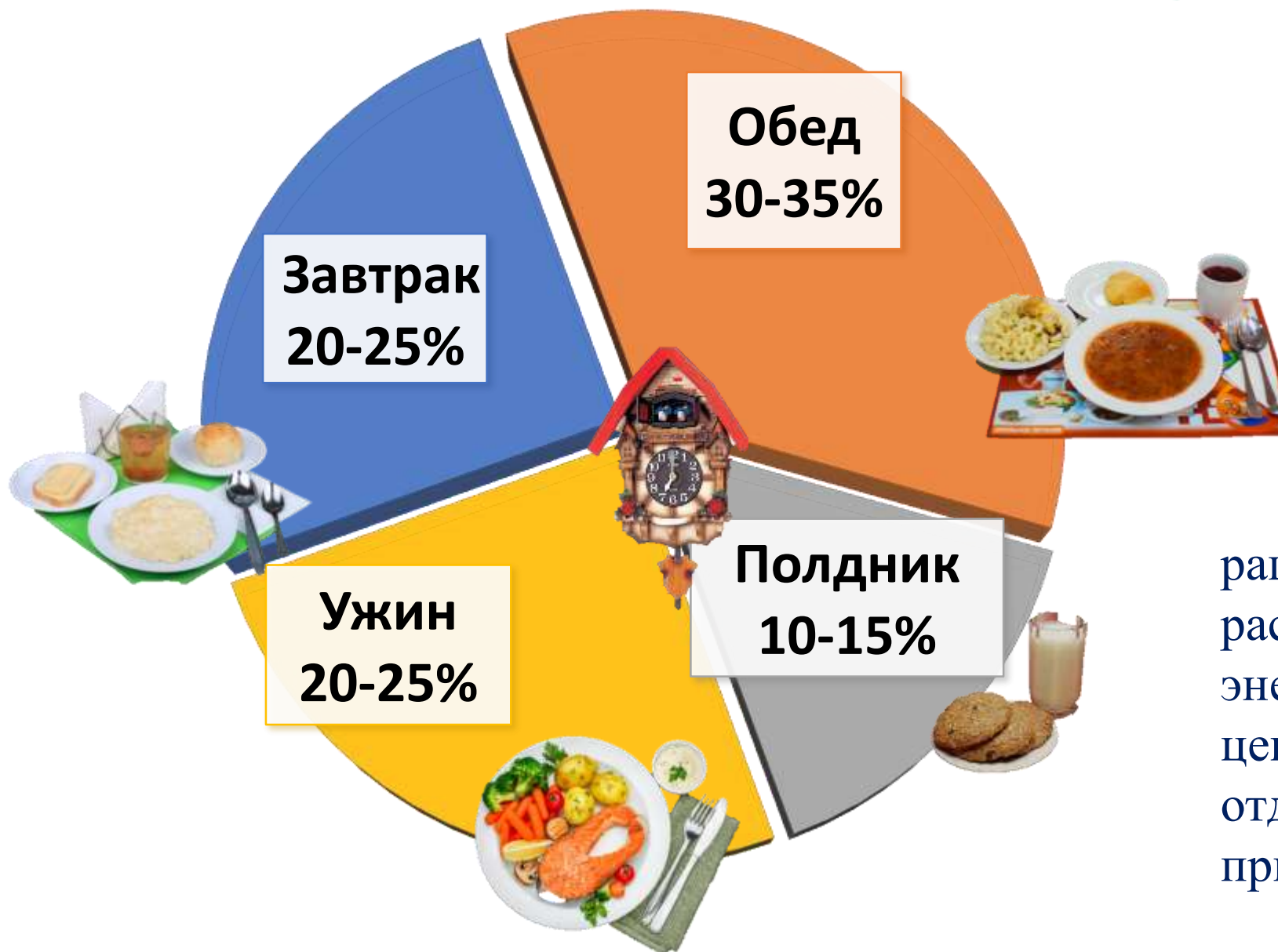


Режим питания



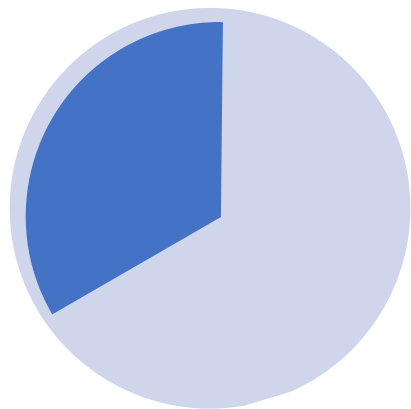
Сколько приемов пищи в день должно быть у школьника?

Режим питания



рациональное
распределение
энергетической
ценности по
отдельным
приемам пищи

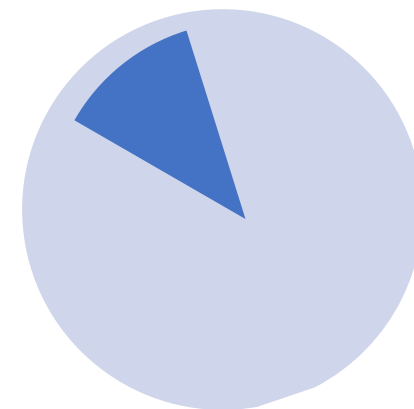
Режим питания



Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) должны составлять **не менее 3,5 - 4 часов**



УПРАВЛЕНИЕ СОЦПИТАНИЯ
ГКУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



Интервалы между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) должны составлять **не менее 1,5 часов**

Баланс энергии

... необходимо употреблять ровно столько энергии, сколько тратит организм...



1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
1400	1800	2350	2720

Ккал – единица измерения энергии, получаемой с пищей

Баланс энергии



Пища является источником энергии, необходимой для:

- ✓ выполнения различных форм физической и умственной работы;
- ✓ обеспечения роста и развития детей;
- ✓ постоянного функционирования внутренних органов;
- ✓ поддержания целостности органов и тканей, предотвращение их распада

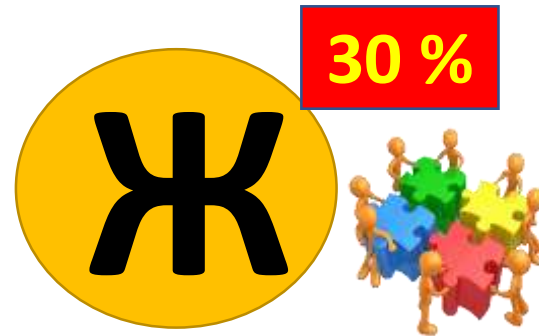


Баланс питательных веществ

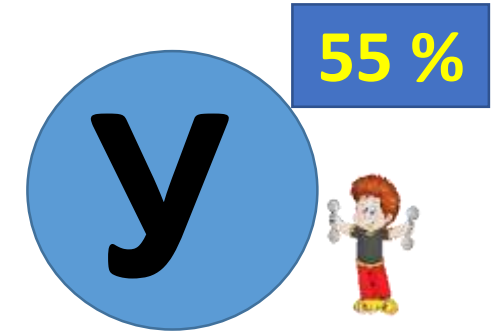
Макронутриенты



Мясо
Птица
Яйца
Бобы
Молоко и молочные продукты



Рыба
Орехи
Сливочное масло
Растительные масла



Овощи
Фрукты
Злаковые
Картофель
Мед

% энергии от суточного рациона

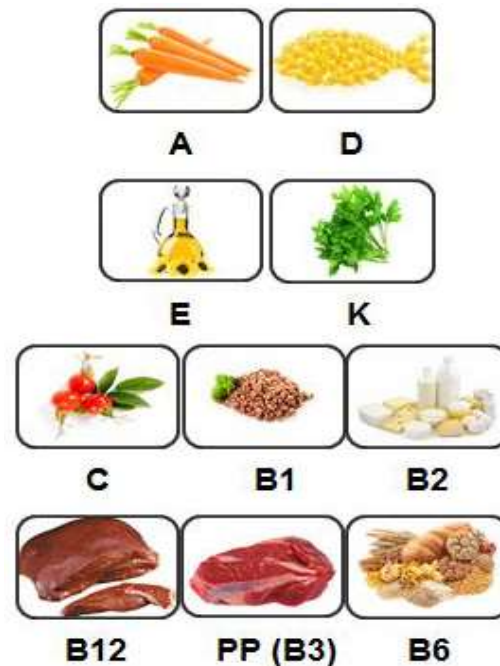
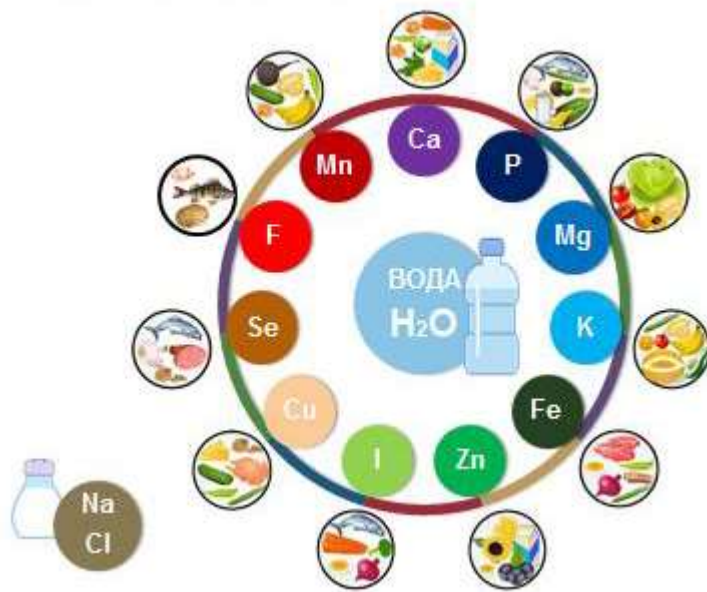
Баланс питательных веществ

Микронутриенты

минералы

ВИТАМИНЫ

пищевые
волокна



Приготовление пищи

- ✓ соблюдение поточности (последовательности) технологических процессов;
- ✓ оснащение техническими средствами (оборудованием);
- ✓ профессиональная подготовка и прохождение осмотров персонала в соответствии с требованиями нормативных документов РФ;
- ✓ применение кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности

Предпочтительно:

- *приготовление на пару;*
- *отваривание;*
- *запекание;*
- *тушение;*
- *припускание*

Не допускается:

- **Острые соусы, кетчупы, майонезы;**
- **Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).**
- **Жареные во фритюре пищевая продукция**
- **Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.**
- **и т.д.**



Пищевые привычки



УПРАВЛЕНИЕ СОЦПИТАНИЯ
ГКУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Наши ошибки

Скудный завтрак

Чрезмерное употребление
соли и сахара

Плотный ужин

Продолжительные
перерывы между
основными приемами пищи

Последствия



Постоянная
усталость



Ожирение



Болезни



Простуды

Пирамида здорового питания



Размер порции



1 порция белков
= 1 ладонь



1 порция овощей
= 1 кулак



1 порция углеводов
= 1 пригоршня



1 порция жиров
= 1 большой палец



УПРАВЛЕНИЕ СОЦПИТАНИЯ
ГКУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



**Быть здоровым
- здорово**