

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Здоровье для всех!*

Употребляйте 5 порций  
овощей и фруктов в день

Ведите активный и позитивный  
образ жизни

Соблюдайте режим дня  
Спите не менее 7-8 часов в сутки

Откажитесь от вредных привычек



## Причины вести ЗОЖ:

*Будь здоров, Ямал!*



✓ укрепляет  
здоровье



✓ продлевает  
жизнь



✓ замедляет  
процессы  
старения



✓ заряжает  
энергией



✓ улучшает  
настроение



[www.yamalcmp.ru](http://www.yamalcmp.ru)

ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»



## 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

### 1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

### 2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

### 3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

### 4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

### 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

### 6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

### 7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

### 8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

### 9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

### 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намывай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

# ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

## на каждый день

ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»



### ЗАВТРАК:

сложные углеводы, белок, жиры

Варианты: каша овсяная, гречневая, хлопья с молоком, яйцо, омлет, зерновой хлебец с кусочком сливочного масла, сыр

### ПЕРЕКУС:

белок, клетчатка

Варианты: йогурт с ягодами, мюсли, фрукты, цитрусовые, орехи (3шт.), зерновой хлеб

### ОБЕД:

сложные углеводы, белок, клетчатка

Варианты: суп-пюре, бульон, куриная грудка, мясо (телятина, говядина, нежирная свинина) запеченное или отварное, рыба, гарнир (гречка, рис, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель запеченный или отварной, овощное рагу), салат из овощей с растительным маслом, зерновой хлеб

### ПОЛДНИК:

белок, клетчатка

Варианты: творог, кефир, ряженка, яблоко, цитрусовые

### УЖИН:

белок, клетчатка

Варианты: рис с овощами, тушеные овощи, рыба

### 10:00 ПЕРЕКУС

белок, клетчатка



### В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

чистая питьевая вода 1,2 - 1,4 л

### 7:00 ЗАВТРАК

сложные углеводы, белки, жиры



### 13:00 ОБЕД

сложные углеводы, белок, клетчатка



### 16:00 ПОЛДНИК

белок, клетчатка



### 18:30-19:30 УЖИН

белок, клетчатка



**ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕКУСОВ  
С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА,  
СОЛИ И ЖИРОВ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ  
ПРИЕМАМИ ПИЩИ**



**#OralHealth**



**World Health  
Organization**



# РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА:

-  **СООТВЕТСТВИЕ РЕАЛИЗУЕМЫХ БЛЮД УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ**
-  **САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, СОСТОЯНИЕ ОБЕДЕННОЙ МЕБЕЛИ, СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ**
-  **УСЛОВИЯ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДЕТЬМИ**
-  **НАЛИЧИЕ И СОСТОЯНИЕ САНИТАРНОЙ ОДЕЖДЫ У СОТРУДНИКОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ РАЗДАЧУ ГОТОВЫХ БЛЮД (ЧИСТЫЙ ХАЛАТ ИЛИ ФАРТУК, ГОЛОВНОЙ УБОР, РАБОЧАЯ ОБУВЬ)**
-  **НАЛИЧИЕ ПРОТОКОЛОВ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ ПОСТУПАЮЩЕЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ И ВЫПУСКАЕМЫХ ГОТОВЫХ БЛЮД**
-  **ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ДЕТЕЙ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ АССОРТИМЕНТОМ И КАЧЕСТВОМ БЛЮД (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫБОРОЧНОГО ОПРОСА (АНКЕТИРОВАНИЯ) ДЕТЕЙ, С СОГЛАСИЯ РОДИТЕЛЕЙ)**
-  **ОБЪЕМ И ВИД ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ**
-  **ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ **НЕ** ДОПУСКАЮТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:

-  **ЛЮБЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДОМАШНЕГО (НЕ ПРОМЫШЛЕННОГО) ИЗГОТОВЛЕНИЯ**
-  **МЯСО ДИКИХ ЖИВОТНЫХ, ЯЙЦА И МЯСО ВОДОПЛАВАЮЩИХ ПТИЦ**
-  **ЗЕЛЬЦЫ, КРОВЯНЫЕ И ЛИВЕРНЫЕ, СЫРОКОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ, ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА, СТУДНИ, ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ**
-  **ГРИБЫ, САЛО, МАРГАРИН, ПАШТЕТЫ И БЛИНЧИКИ С МЯСОМ И С ТВОРОГОМ**
-  **ЖАРЕНЫЕ ВО ФРИТЮРЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И ИЗДЕЛИЯ**
-  **ОКРОШКИ И ХОЛОДНЫЕ СУПЫ**
-  **МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ (С МЯСНЫМ ФАРШЕМ), МАКАРОНЫ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ, ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ**
-  **УКСУС, ГОРЧИЦА, ХРЕН, ПЕРЕЦ ОСТРЫЙ И ДРУГИЕ ЖГУЧИЕ ПРИПРАВЫ**
-  **ОСТРЫЕ СОУСЫ, КЕТЧУПЫ, МАЙОНЕЗ, МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**
-  **КРЕМОВЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПИРОЖНЫЕ И ТОРТЫ)**
-  **АРАХИС, КАРАМЕЛЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЛЕДЕНЦОВАЯ**
-  **КВАС, НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, ЭНЕРГЕТИКИ, ГАЗИРОВКА, КУМЫС**



## ЧЕК-ЛИСТ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
1. ИМЕЕТСЯ ЛИ В ОРГАНИЗАЦИИ МЕНЮ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И РЕЖИМОВ РАБОТЫ ШКОЛЫ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. ВЫЯВЛЯЛИСЬ ЛИ ФАКТЫ НЕ ДОПУСКА К РЕАЛИЗАЦИИ БЛЮД И ПРОДУКТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РАБОТЫ БРАКЕРАЖНОЙ КОМИССИИ ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ВЫВЕШЕНО ЛИ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ТИПОВОЕ МЕНЮ НА 10-14 ДНЕЙ) НА ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. ПРЕДУСМОТРЕНА ЛИ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГИИ)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ВЫВЕШЕНО ЛИ ЕЖЕДНЕВНОЕ (ФАКТИЧЕСКОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. ПРОВОДИТСЯ ЛИ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. В МЕНЮ ОТСУТСТВУЮТ ПОВТОРЫ БЛЮД В СМЕЖНЫЕ ДНИ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. ОБНАРУЖИВАЛИСЬ ЛИ В СТОЛОВОЙ НАСЕКОМЫЕ, ГРЫЗУНЫ ИЛИ СЛЕДЫ ИХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. В МЕНЮ ОТСУТСТВУЮТ ЗАПРЕЩЕННЫЕ БЛЮДА И ПРОДУКТЫ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. СОЗДАНЫ ЛИ УСЛОВИЯ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ (ДОСТУП К РАКОВИНАМ, МЫЛУ, СРЕДСТВА ДЛЯ СУШКИ РУК)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. СООТВЕТСТВУЕТ ЛИ КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЕ ЦИКЛИЧНЫМ МЕНЮ РЕЖИМУ РАБОТЫ ШКОЛЫ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. ВЫЯВЛЯЛИСЬ ЛИ ЗАМЕЧАНИЯ К СОБЛЮДЕНИЮ ДЕТЬМИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ЕСТЬ ЛИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРИКАЗ О СОЗДАНИИ И ПОРЯДКЕ РАБОТЫ БРАКЕРАЖНОЙ КОМИССИИ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. ВЫЯВЛЯЛИСЬ ЛИ ПРИ СРАВНЕНИИ ФАКТИЧЕСКОГО МЕНЮ С УТВЕРЖДЕННЫМ МЕНЮ ФАКТЫ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЛИ ЗАМЕНЫ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ОТ ВСЕХ ЛИ ПАРТИЙ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД СНИМАЕТСЯ БРАКЕРАЖ (С ЗАПИСЬЮ В СОВЕТУЮЩЕМ ЖУРНАЛЕ)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. ИМЕЛИ ЛИ ФАКТЫ ВЫДАЧИ ДЕТЯМ ОСТЫВШЕЙ ПИЩИ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ИТОГИ ПРОВЕРЕК ОБСУЖДАЮТСЯ НА ОБЩЕРОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЯХ И МОГУТ ЯВИТЬСЯ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЙ В АДРЕС АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ, ЕЕ УЧРЕДИТЕЛЯ И ОПЕРАТОРА ПИТАНИЯ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ КОНТРОЛЯ (НАДЗОРА)

**ВАЖНО!**  
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РОДИТЕЛЬСКОМУ КОНТРОЛЮ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (В ТОМ ЧИСЛЕ ДОСТУП РОДИТЕЛЕЙ В СТОЛОВОЮ ШКОЛЫ), РЕГЛАМЕНТИРУЕТСЯ ЛОКАЛЬНЫМ НОРМАТИВНЫМ АКТОМ ШКОЛЫ