

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА НЕ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА ТВОЕМ СТОЛЕ?

Здоровые взрослые люди в повседневной жизни не ограничивают свой выбор в продуктах питания и готовых блюд. В твоем же возрасте, пока ты учишься в школе, мы рекомендуем избирательно составлять свой рацион. Критерием установления принципиальной возможности использования тобой пищевых продуктов питания должны служить перечни пищевых продуктов, блюд или кулинарных изделий, использование которых не допускается или не рекомендуем в питании детей и подростков в организованных

В соответствии с действующими нормативно-методическими документами в питании детей и подростков образовательных учреждений не допускается использовать целый ряд продуктов и блюд.

Во избежание возникновения заболеваний органов и систем, связанных с пищевым фактором, пока ты не станешь взрослым, мы не рекомендуем тебе употреблять продукты и блюда, обременяющие работу органов пищеварения, выделения и обмена веществ:

- сырокопченые и жирные сорта мясных и гастрономических изделий
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, беляши, картофель т.п.).
- первые и вторые блюда из/или на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- газированные напитки;
- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенированные жиры (маргарин допускается только при изготовлении кулинарных изделий);
- кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- кофе натуральный;
- тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь; - жевательную резинку.

С целью недопущения возникновения инфекционных заболеваний, пищевых отравлений нельзя приобретать ряд продуктов питания:

- плодоовощную продукцию с признаками порчи;

-	мясо,	субпродукты	всех	видов
сельскохозяйственных животных, прошедшие ветеринарный контроль;	рыбу, сельскохозяйственную птицу, не			

- непотрошеную птицу;
- мясо диких животных;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- крупы, муку, сухофрукты и другие продукты,

30

загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные (вздутые) банки с

ржавчиной, деформированные, без этикеток.

При приготовлении пищи мы тебе рекомендуем не использовать химические консерванты, синтетические красители и ароматизаторы.

Надеемся, ознакомившись с материалами этого урока, ты поймешь, что не все продукты одинаково полезны и нужны для роста и развития твоего организма, некоторые могут стать причиной заболеваний, и поэтому нельзя включать в свой рацион