

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

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ - ЧУВАШИИ

Территориальный отдел Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Чувашской Республике -
Чувашии в городе Канаш

(Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Чувашской Республике -
Чувашии в г. Канаш)

Комсомольская ул., д. 31, пом. 5, г. Канаш,
Чувашская Республика, 429330
Тел./факс (83533) 2-24-49
E-mail: kanash@21.rospotrebnadzor.ru

Образовательные организации
Ибресинского, Янтиковского района
Чувашской Республики

(по списку)

от 13.12.2022 № 21-09-00/д8-1993-2022

Об информировании по вопросам
соблюдения обязательных требований

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике - Чувашии в г. Канаш в целях информирования контролируемых лиц по вопросам соблюдения обязательных требований направляет следующую информацию:

1. Рекомендации о правильном питании зимой;
2. Детский иммунитет: как его укрепить;
3. О рекомендациях по двигательной активности детей;
4. памятку для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»;
5. О рекомендациях, как выбрать сладкие новогодние подарки.

Рекомендации о правильном питании зимой

В холодное время года несколько снижается интенсивность привычной ежедневной двигательной активности, увеличивается время, проводимое в закрытых помещениях, меняются вкусовые предпочтения.

Здоровое питание актуально во все времена года, а в сезон низких температур и высокого риска респираторных заболеваний рацион требует особенного внимания.

Баланс и разнообразие

Для хорошего самочувствия особенно важно сбалансированное питание, обеспечивающее поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Достичь этого можно, если в рационе присутствуют продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи). Ограничительные диеты в зимнее время могут оказать пагубное влияние на здоровье.

Режим и порции

Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером.

Здоровое решение - сытный, горячий завтрак (каша из цельных зёрен или блюдо из яиц) и отсутствие пропусков в приёме пищи на протяжении дня.

Фрукты

Ежедневно съедайте несколько порций фруктов. Самым здоровым выбором станут свежие цитрусовые, яблоки или груши. При их отсутствии - прекрасной альтернативой будут сухофрукты, замороженные или консервированные (в собственном соку) плоды.

Овощи

Здоровый выбор - порция салата из свежих, варёных или запечённых овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие,

замороженные или консервированные овощи. Хорошо чаще включать в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свёклы, моркови и пастернака).

Ферментированные продукты

Квашеная капуста или мочёные яблоки обогатят зимний рацион полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками.

Белок

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ограничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Полезные жиры

Несколько столовых ложек растительного (оливковое, подсолнечное) масла для заправки салата или добавления в овощные гарниры и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребности организма в растительных жирах. Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

Важно:

- отдавать предпочтение продуктам питания местным по происхождению;
- ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, соли и добавленных сахаров (фастфуд, сладости);
- получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор - напитки на основе чистой воды без добавления сахара (чай, морсы);
- проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приёма дополнительных источников витаминов и минералов.

Детский иммунитет: как его укрепить

Чтобы детский иммунитет был крепким, Роспотребнадзор дает рекомендации родителям о том, какие продукты должны присутствовать в рационе ребенка.

Важные элементы питания

В первую очередь в формировании и поддержании иммунной системы важную роль играют витамины. Чтобы повысить сопротивляемость организма ребенка сезонным заболеваниям, стоит включить в рацион продукты, богатые витамином А (каротином). Детям обязательно нужно есть салат из сырой моркови со сметаной, тыкву со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца, поскольку эти продукты содержат данный витамин в большом количестве.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты. Но не существует универсального продукта, в котором одинаково высоко содержание всех витаминов этой группы, поэтому Роспотребнадзор рекомендует сочетать в своем рационе разные источники витаминов группы В.

Особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. Больше всего он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени. Готовить эти продукты нужно с минимальной тепловой обработкой, поскольку концентрация витамина С снижается с повышением температуры. Порции должны быть небольшими, но присутствовать в рационе регулярно.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит простая очищенная вода. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать». Многие напитки могут становиться источниками витаминов. Например, отвар шиповника богат витамином С. Его пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Однако важно помнить: отвар способствует выведению калия из организма. Поэтому вместе с термосом с этим напитком положите своему ребенку курагу, изюм или банан, так как эти продукты имеют высокое содержание калия.

Еще одним важным фактором в формировании крепкого иммунитета у детей является здоровая микрофлора кишечника. Чаще давайте своему ребенку кисломолочные продукты,

богатые полезными бактериями (пробиотиками), например йогурты или кефир. Они предотвратят появление дисбактериоза и нормализуют работу пищеварительной системы.

Большое значение имеет не только то, что едят дети, но и сколько раз в день они это делают. Обязательные приемы пищи — завтрак, обед и ужин — должны быть дополнены вторым завтраком и полдником. Даже если в детском саду или в школе ваш ребенок обеспечен полноценным четырехразовым питанием, это не повод отпускать его из дома без ланчбокса. Положите ему с собой яблоко, банан, зерновые хлебцы, йогурт, кусочек шоколада, орехи, бутылку воды или сок.

Правильное питание — это самая лучшая профилактика заболеваний в любом возрасте. И чем дольше вы его придерживаетесь, тем более здоровыми становитесь. В ваших силах подсказать детям, какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровыми и сильными. Роспотребнадзор всегда готов поделиться опытом, научными исследованиями, дать ценный совет и направить вас.

О рекомендациях по двигательной активности детей

Роспотребнадзор напоминает, что в последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 % - 19 % времени суток.

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала в холодный период года.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Большое значение в свободное время, необходимо придавать двигательной активности детей на улице и соблюдению режима дня.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Рациональный двигательный режим обеспечивает высокий уровень двигательной активности и способствует снижению утомления учащихся, повышает эффективность учебной работы.

Роспотребнадзор рекомендует чаще организовывать активный отдых детей на свежем воздухе.

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания регламентируют микроклиматические показатели для обучающихся с 1 по 11 класс, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам.

В Северной части Российской Федерации занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1 - 4 классов при температуре воздуха не более - 11 градусов, а при скорости ветра 6 - 10 м/с при температуре воздуха не более - 4 градусов.

В Заполярье занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1 - 4 классов при температуре воздуха не более - 13 градусов, а при скорости ветра 6 - 10 м/с при температуре воздуха не более - 5 градусов.

В Средней полосе Российской Федерации занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1 - 4 классов при температуре воздуха не более - 9 градусов, а при скорости ветра 6 - 10 м/с при температуре воздуха не более - 3 градусов.

Для дошкольных организаций продолжительность прогулок определяется непосредственно организацией в зависимости и в том числе от погодно-климатических условий.

Памятка для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности; усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.

2. Соблюдаем правильный режим питания.

Шаг первый. Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.

Шаг второй. Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.

Получаем в школе горячий завтрак и (или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток).

Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания - питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).

Шаг второй. Не переедаем на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием



О рекомендациях, как выбрать сладкие новогодние подарки

В преддверии Нового года Роспотребнадзор напоминает, как выбрать сладкий новогодний подарок. Важно внимательно относиться к выбору сладостей и придерживаться нескольких правил для того, чтобы приобрести вкусный, качественный и безопасный сладкий подарок. Сладкие новогодние подарки рекомендуется приобретать в местах организованной торговли (магазины, супермаркеты, официальные рынки).

При покупке обратите внимание на упаковку – она не должна быть нарушена, в маркировке должны содержаться следующие сведения:

- 1) наименование;
- 2) состав;
- 3) количество;
- 4) дата изготовления;
- 5) срок годности;
- 6) условия хранения пищевой продукции, в том числе и после вскрытия упаковки;
- 7) наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции, наименование и место нахождения уполномоченного изготовителем лица, наименование и место нахождения организации-импортера или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя-импортера;
- 8) рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции в случае, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;
- 9) показатели пищевой ценности;
- 10) сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов.
- 11) единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Срок годности устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав сладкого набора. Необходимо выбрать подарок с самой близкой ко дню покупки датой фасовки, тогда конфеты, вафли и печенье будут более свежими.

При выборе подарков для детей стоит отдавать предпочтение тем наборам, в составе кондитерских изделий которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, гидратированных жиров и масел (трансжиров).

Вы также можете сформировать сладкий подарок самостоятельно. Например, приобрести любимые конфеты детей, добавить к сладостям игрушку (обязательно в упаковке) и красиво оформить.

Обратите внимание на наличие потенциальных аллергенов, к которым относятся ядра абрикосовой косточки, арахис. Их использование в питании детей не рекомендуется. Следует отметить, что карамель, в том числе, леденцовая, не рекомендуется для наполнения детских наборов, так же, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5% этанола.

В состав качественного сладкого набора могут входить шоколад, конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), обязательно в упаковке: вафли, пряники, печенье (бисквитное, галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад. Последние два компонента являются наиболее безвредными, ввиду меньшего количества сахара по сравнению с другими сладостями. Помимо этого, в мармеладе и зефире содержится пектин, полезный для пищеварения.

В составе сладостей не должны присутствовать усилители вкуса и аромата, консерванты (E200, E202, E210, E249), синтетические красители, ароматизаторы идентичные натуральным, гидрогенизированные масла и жиры, а также натуральный кофе. Допускается содержание натуральных красителей и ароматизаторов.

Внутри подарка вместе с кондитерскими изделиями может находиться игрушка, она должна быть в отдельной упаковке, предназначенной для контакта с пищевыми продуктами. Важно помнить о возрастных ограничениях и технике безопасности. Игрушки для детей до 3

лет не должны содержать натуральный мех и кожу – это достаточно сильные аллергены. Также игрушка не должна содержать стекла и других бьющихся материалов, мелких деталей, в том числе, размер которых во влажной среде увеличивается более чем на 5%.

Сладкий подарок необходимо хранить при температуре 15-17 градусов, иначе из-за нарушений условий хранения шоколад может покрыться белым налетом.

По вашему требованию продавец подарка обязан предоставить декларации о соответствии, подтверждающие качество и безопасность всех составляющих компонентов подарка.

Информация предоставлена с сайта <https://21.rospotrebnadzor.ru/>

Начальник территориального отдела

О.Л.Кузьмин

Константинова В.Р.
88353320200

Список образовательных организаций Ибресинского района Чувашской Республики

МБОУ «Айбечская СОШ», МАОУ «Андреевская ООШ», МБОУ «Березовская ООШ»
МБОУ «Большеабакасинская ООШ», МБОУ «Буинская СОШ», МБОУ «Ибресинская СОШ№1», МБОУ «Ибресинская СОШ№2», МБОУ «Климовская СОШ», МБОУ «Липовская ООШ», МБОУ «Малокармалинская СОШ», МБОУ «Новочурашевская СОШ», МБОУ «Хормалинская СОШ», МБОУ «Чуваштимиашская СОШ»
МБДОУ «Ибресинский детский сад «Радуга», МБДОУ «Ибресинский детский сад Рябинка», МБДОУ «Ибресинский детский сад «Солнышко», МБДОУ «Ибресинский детский сад «Березка», МБДОУ «Айбечский детский сад «Аистенок», МБДОУ «Новочурашевский детский сад «Колосок», МБДОУ «Хормалинский детский сад «Весна», МБДОУ «Чуваштимиашский детский сад «Колосок», МБДОУ «Тойсипаразусинский детский сад «Путене»

ajbech1@yandex.ru, andreevka4@yandex.ru, skool_s@mail.ru, ibrbabakas@yandex.ru,
ibrbuinsk@yandex.ru, ibr-school1@rchuv.ru, ibr_scool2@mail.ru, ya.klimovo@yandex.ru, lip-
school@yandex.ru, mkarmal@yandex.ru, n-churash@rambler.ru, ibr-hormalinsosh@rchuv.ru,
chtshcool@rambler.ru
tamara.asanova.1962@mail.ru, mbdouriybinka.ibresi@mail.ru, sol-ibresi@yandex.ru,
berezka.ibresi@mail.ru, ibresi-aistenok@rchuv.ru, al.natalija2011@yandex.ru, vesna-
hormal@yandex.ru, nadya.radyukova@yandex.ru, galochka.tikhonova.63@mail.ru

Список образовательных организаций Янтиковского района Чувашской Республики

МАОУ «Алдиаровская СОШ», МБОУ «Индырчская СОШ», МБОУ «Можарская СОШ», МБОУ «Новобуяновская СОШ», МБОУ «Турмышская СОШ», МБОУ «Тюмеревская СОШ», МБОУ «Чутеевская СОШ», МБОУ «Шимкусская СОШ», МБОУ «Янтиковская СОШ», МБОУ «Яншихово-Норвашская СОШ»
МБДОУ «Детский сад № 1 с.Янтиково», МБДОУ «Детский сад № 2 с.Янтиково», МАДОУ «Детский сад «Радуга» с.Янтиково», МБДОУ «Турмышский детский сад»

aldiar-yantik@mail.ru, indyrch-yantik@mail.ru, mogar-yantik@mail.ru, nbuyan-yantik@yandex.ru,
turmysh-yantik@yandex.ru, tumerev-yantik@mail.ru, chuteev-yantik@mail.ru, shimkus-
yantik@mail.ru, yan_shkola@mail.ru, ynorvash-yantik@mail.ru
ds1-yantik@mail.ru, yan_sadik2@mail.ru, radugasad2015@mail.ru, ds-tyrmysh@mail.ru