



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 Новочебоксарск

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,
Чувашская Республика, 429960
Тел./факс (8352) 77-06-92
E-mail: ncheb@21.rosпотребнадзор.ru

Руководителям
(по реестру)

09.10.2024 21-13-00/28-1369-2024

О рационе учителя

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск (далее – территориальный отдел) в рамках профилактики рисков причинения вреда (ущерба) охраняемым законом ценностям в соответствии со ст. 45, 46 Федерального закона от 31 июля 2020 г. N 248-ФЗ "О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации" информирует Вас о рационе учителя.

Топ–5 продуктов, которые поддержат педагогов.

Обучать детей – нелегкая и очень важная работа. Она связана с высокой степенью ответственности, сильным нервным напряжением, физическим утомлением и эмоциональными перегрузками. Как же помочь своему организму справиться со стрессом в школе и поддержать здоровье? Вот топ-5 продуктов, которые помогут в этом.

Овсянка, сэр!

Борьбу со стрессом лучше всего начать с самого утра, а именно с завтрака. Самая полезная каша – из овсяной крупы грубого помола. Она содержит много полезных веществ, включая витамины группы В, калий, фосфор, магний, натрий, железо и другие. Главный помощник в деле снижения стресса – витамин В6. Он благотворно влияет на мозговую деятельность и улучшает эмоциональное состояние. Под его воздействием в организме повышается уровень серотонина, который отвечает за хорошее настроение.

Овсяная каша – калорийный продукт. Но в ее случае это скорее плюс, чем минус, поскольку завтрак должен давать достаточное количество энергии. Его, конечно, может не хватить на весь учебный (и рабочий для учителя) день, но заряд бодрости поможет педагогу хорошо себя чувствовать всю первую половину дня.

Обратите внимание, что энергетическая ценность каши во многом зависит от основы, на которой она приготовлена. На 100 г продукта:

- овсяная крупа – 303 ккал;
- каша из овсянки, сваренная на воде, – 88 ккал;
- каша из овсянки, сваренная на молоке, – 102 ккал.



Крепкий орешек

Стресс неразрывно связан с выбросом в кровь большого количества адреналина. Этот гормон резко повышает кровяное давление. Чтобы успокоить свою нервную систему и снизить давление, во время перекуса на перемене съешьте немного полезных ядрышек. При этом не важно, какие орехи вы съедите, – все они содержат витамины группы В, С, Е, а также антидепрессивные вещества: фолиевую кислоту и селен.

Чтобы не омрачить свой полезный перекус, орехи надо правильно выбрать. Роспотребнадзор советует покупать орехи только в местах санкционированной торговли. Не стесняйтесь спросить у продавцов документы, подтверждающие качество и безопасность. Обращайте внимание на срок годности орехов – обычно он не превышает полугодя. Лучше брать орехи в промышленной упаковке, так как, покупая на развес, часто можно приобрести некачественный продукт. У орехов не должно быть прогорклого запаха или вкуса, следов плесени или порчи. Скорлупа не должна иметь каких-либо трещин, дырок, сколов. Если вам необходимо купить очищенные орехи, берите объемные, издающие хруст ядра. От вялых и сморщенных орехов лучше отказаться.

Банан на все времена

Этот фрукт обладает уникальными свойствами в борьбе со стрессом, сезонной депрессией и плохим настроением. Группа витаминов В (В1, В2, В6), витамины С и РР отвечают за питание организма – они помогут педагогу быть энергичным и работоспособным. Бета-каротин, кальций, калий, железо, фтор, фосфор – все они снижают уровень «плохого» холестерина, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и сердечной системы. А здоровый человек чувствует себя значительно лучше и в эмоциональном плане.

Также вещества, содержащиеся в банане, помогут организму в синтезе важных гормонов – серотонина, тирамина и дофамина. Эта тройка влияет на состояние нервной системы и отвечает за душевное равновесие.

Ловись, рыбка!

После рабочего дня – долгих уроков, проверки контрольных, заполнения журналов – расслабиться поможет здоровый ужин. Рыба содержит целый комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, а рыбий жир – ценные витамины А и D. В рыбе есть также витамины группы В. Самые важные для нервной системы – рыбы жирных пород: палтус, скумбрия, сельдь. Они содержат жирные кислоты омега-3 и омега-6. Такой состав рыбы очень полезен для улучшения общего состояния, особенно для мозга и нервных волокон.

Чаще всего в магазинах рыбы жирных пород продают в охлажденном и замороженном виде. Но как ее правильно выбрать? Роспотребнадзор дает свои рекомендации.

Охлажденную рыбу покупайте в тех местах, где обеспечены необходимые температурные условия. Срок хранения в холодильнике магазина при температуре 0–2° С ограничен, как правило, 24 часами. В домашних условиях такую рыбу лучше приготовить в течение 3–4 часов после покупки.

Замороженная рыба бывает разного качества. При влажной заморозке рыба окутывается ледяной глазурью – это довольно толстый слой льда, который в норме составляет 5–6% от общей массы покупки, но в действительности может достигать и 20%. Шоковая (сухая) заморозка подразумевает быстрое замораживание при низких температурах, благодаря чему рыба сохраняет структуру и полезные свойства.



Все в шоколаде

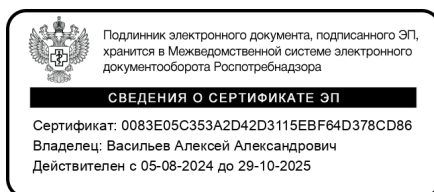
И на сладкое... шоколад! Есть разные виды этого лакомства – молочный, белый, воздушный, с начинками и добавками, горький. Именно последний – самый полезный. Горьким считается тот шоколад, в котором содержание какао-бобов больше или равно 78%.

Шоколад является природным антидепрессантом и содержит в своем составе триптофан – аминокислоту, которая стимулирует выработку серотонина. Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет и помогают организму справиться со стрессом.

Но шоколад – довольно калорийный продукт (~ 540 ккал на 100 г), он содержит большое количество сахара и жиров, и его чрезмерное употребление может привести к ожирению и увеличить риск возникновения сахарного диабета. Поэтому, заедая стресс шоколадкой, учителю нужно быть очень осторожным. Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 г шоколада в день и не чаще двух раз в неделю.

Дорогие учителя! Вы несете свет знаний будущим поколениям. Чтобы «гранит науки» был для вас посильной ношей, чтобы каждый урок приносил удовольствие не только благодарным ученикам, но и лично вам, – пожалуйста, следите за своим питанием и своевременно обращайтесь к врачу.

Начальник отдела



А.А.Васильев

Ведущий специалист – эксперт,
Петрова Наталия Александровна 88352784419

