

"Учимся питаться правильно"

Школьный возраст - очень ответственный период в жизни ребенка. В этот период ребенок особенно быстро растет, усваивает большое количество информации. Поэтому соблюдение режима дня, рациональное питание является одним из ведущих условий гармоничного развития и сохранения здоровья детей. От правильной организации питания в школьном возрасте во многом зависит состояние здоровья человека в его взрослой жизни.

Питание должно полностью удовлетворять потребностям растущего организма.

Рацион школьника должен включать:

- разнообразные продукты животного происхождения: рыбу, курицу, отварное мясо (кролик, телятина) в отварном или запеченном виде - не менее 2-х раз в неделю каждого продукта; мясные продукты заводского производства (колбаса, сосиски)- не чаще 1 раза в неделю. Овощные гарниры и зелень улучшают усвоение мяса.
- овощи, фрукты и ягоды предпочтительно в свежем виде- не менее 400 граммов в день (помимо картофеля). Зимой можно использовать замороженные овощи, в них максимально сохраняется содержание витаминов и других полезных веществ.
- хлеб (лучше из муки грубого помола, цельнозерновой, с отрубями)- 50-150 г, каши из овсяной, гречневой, пшеничной, перловой круп (лучше на молоке)- 180-200 г; блюда из макаронных изделий, бобовые (горох, фасоль, чечевица).
- молочные продукты: молоко, напитки на основе сыворотки типа "Бодროсть" и кисло-молочные (йогурт, кефир, ряженка, снежок, ацидофилин), которые препятствуют развитию болезнетворных бактерий в кишечнике и укрепляют иммунитет- по 200 г, сыр (20 г), сливочное масло (10-15 г), творог (50 г), сметана (20 г).
- растительное масло-20- 25 г. Масло для салата лучше брать нерафинированное. Хороши любые орехи- 3-4 штуки в день, семечки (1 столовая ложка очищенных). Следует ограничить потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жир, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных; копченостей и колбас.
- чистая вода 1-2 стакана ежедневно. Рекомендуемое количество жидкости- 1,5-2 л в день. Это могут быть напитки: компот, чай, ягодный морс, отвар шиповника, фруктовые соки, минеральная вода без газа и, конечно, суп.

Рекомендуется 4-5- кратный режим питания в течение дня и исключение приема пищи в позднее вечернее и ночное время; дополнительные перекусы- в виде фруктов, йогуртов, орехов.

Рекомендуется исключить из питания изделия и напитки с ароматизаторами, консервантами, красителями: жевательные резинки, конфеты типа "Чупа- чупс", чипсы, сухарики с искусственными добавками типа "Бекон" и т.п., "Пепси", "Кола", "Фанта" и т.п., продукты быстрого приготовления типа "фастфуд".

Не забывайте, перед едой необходимо тщательно мыть руки, во время еды пользоваться салфетками и столовыми приборами! Помните, что привычки питания закладываются в детстве, во многом они зависят от семейных традиций, "моды" на продукты и знаний о здоровом питании.

К сведению юридических лиц и индивидуальных предпринимателей "Требования к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста"

Санитарно-эпидемиологическими правилами СанПиН 2.4.6.2553-09 "Санитарно-эпидемиологические требования к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста" (далее - Правила) определены требования к санитарно-эпидемиологической безопасности условий труда подростков в возрасте от 14 до 18 лет и условия прохождения производственного обучения (производственной практики) учащимися учебных заведений общего и профессионального образования.

Целью указанных Правил является обеспечение безопасных и безвредных условий трудового процесса, не оказывающих неблагоприятного влияния на рост, развитие и состояние здоровья подростков.

Требования Правил являются обязательными для всех юридических и физических лиц, использующих труд подростков и организующих их обучение независимо от вида экономической деятельности, ведомственной принадлежности, организационно-правовых форм и форм собственности.

Не допускается прием подростков на работу, которая может причинить вред их физическому или психическому здоровью. Так же не допускается привлечение подростков к тяжелым работам, связанным с переносом и перемещением тяжестей вручную свыше установленных норм предельно допустимых нагрузок для лиц моложе 18 лет.

Рабочее время работников, не достигших возраста 18 лет, регламентируется Трудовым кодексом Российской Федерации. При привлечении подростков к сменной работе, продолжительность непрерывного времени, свободного от работы, должна быть не менее 12 часов.

Лица в возрасте до 18 лет при приеме на работу подлежат предварительному обязательному медицинскому осмотру и ежегодному обязательному медицинскому осмотру до достижения ими возраста 18 лет. Подросткам, имеющим нарушения состояния здоровья, лечебно-профилактическим учреждением предоставляется медицинская профессиональная консультация по подбору профессии, соответствующей его состоянию здоровья и индивидуальным особенностям.

Подростки с ограниченными возможностями здоровья подлежат освидетельствованию в медико-социальных экспертных комиссиях и могут быть трудоустроены по их рекомендациям на рабочих местах, отвечающих гигиеническим требованиям к условиям труда инвалидов, с учетом степени риска причинения вреда.

Подростки, не прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинского заключения, к работе не допускаются.

Рабочие места для подростков подбираются с таким расчетом, чтобы уровень вредных или опасных факторов производственной среды (химических, физических, биологических) и факторов трудового процесса, не превышал гигиенических нормативов, установленных санитарным законодательством. Допустимая тяжесть трудового процесса для подростков разного возраста и пола (по физической динамической и статической нагрузке, массе перемещаемого груза, стереотипным рабочим движениям, рабочей позе, перемещениям) должна соответствовать величинам, установленным Правилами.

Напряженность труда для подростков должна исключать повышенные нервно-психические нагрузки (интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные и монотонные нагрузки). В связи с этим для подростков должны быть исключены условия труда и виды деятельности, характеризующиеся:

- высокой степенью интеллектуальных нагрузок, при которых осуществляется: решение сложных задач с выбором по известным алгоритмам; восприятие сигналов с последующей коррекцией действий, требование принятия срочных решений. Примерами таких работ могут быть операторские профессии на транспорте и при управлении технологическими процессами;

- высокой степенью сенсорных нагрузок, при которых: длительность сосредоточенного контроля превышает 50% рабочего времени; плотность сигналов (световых, звуковых) и со-

общений в среднем за 1 час работы превышает 175 сигналов; число производственных объектов одновременного контроля составляет более 10; имеет место повышенная нагрузка на слуховой анализатор; нагрузка на голосовой аппарат превышает половину рабочих часов в неделю;

- высокими нагрузками на зрительный анализатор, при которых: зрительно-напряженная работа при величине объектов различения от 1 мм до 0,3 мм превышает более 50% рабочего времени, при величине объектов менее 0,3 мм - превышает более 25% времени; зрительно-напряженная работа с оптическими приборами (микроскопы, лупы и т.п.) превышает более 50% рабочего времени; зрительно-напряженная работа при наблюдении за экранами видеотерминалов более 2-х часов в день при буквенно-цифровом типе отображения информации и более 3-х часов в день при графическом типе отображаемой информации;

- значительные эмоциональные грузки, при которых: повышена ответственность за функциональное качество основной работы (задания); имеется риск для собственной жизни и безопасности других людей;

- высокая степень монотонности, при которых: число элементов (приемов), необходимых для реализации простого задания или в многократно повторяющихся операциях, менее 6; продолжительность операций менее 25 секунд; время активных действий менее 10% продолжительности смены, а в остальное время работы осуществляется контроль за ходом производственного процесса.

Условия прохождения производственной практики по отдельным профессиям, входящим в перечень тяжелых работ и работ с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет, и по обоснованным технологическим причинам и особенностям трудового процесса не могут быть соблюдены указанные требования, определяются санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования. К производственной практике на рабочих местах по указанным профессиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Санитарно-бытовое обеспечение работающих подростков, организуется в существующих санитарно-бытовых помещениях организации и должно соответствовать требованиям действующих санитарных правил для отдельных видов экономической деятельности.

Работодатель организует и проводит производственный контроль за соблюдением санитарных правил в соответствии с установленными требованиями.