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 Республике Хакасия
655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. М.Жукова, д.5 стр. А-1
Тел. (390-2) 22-26-81, факс 34-36-12, e-mail: priem@19.rospotrebnadzor.ru http://19.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 76760587, ОГРН 1051901007421, ИНН/КПП 1901066489/190101001

09.10.2024 19-00-00/23-12338-2024

Министру образования и науки
Республики Хакасия
Бутенко А.А.

education_19@r-19

Главам администраций муниципальных
образований городов и районов
Республики Хакасия

Об информационных материалах

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в целях реализации коммуникационной стратегии «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный щит – безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)» разработаны информационные материалы, основная цель которых в доступной и простой форме довести до детей информацию по санитарной культуре, профилактике инфекционных заболеваний, пропаганде здорового образа жизни и правильному питанию.

Для максимального охвата детей профилактическими материалами просим разметить постеры «10 правил здорового питания» и «10 правил Пети Лентяева» в образовательных организациях в местах общего пользования.

О принятом решении предлагаем проинформировать по электронной почте hvostova_mv@19-rospotrebnadzor.ru или по телефонам: 8 (3902) 34-36-34, 89235869719, по возможности с направлением подтверждающих фотографий на эл. почту, Telegram или Whatsapp (89235869719).

Ссылка на материалы: https://disk.yandex.ru/d/hvTC7870TVCVFQ

Приложение:
- постер, 2 шт.

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в Межведомственной системе электронного документооборота Роспотребнадзора
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 3F00BD34614DCACC06B1B4A05706DFFC
Владелец: Романова Татьяна Геннадьевна
Действителен с 20-09-2023 до 13-12-2024

Руководитель Т.Г. Романова

Хвостова Мария Владимировна,
помощник руководителя, 8 (3902) 34-36-34

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ



Мою руки с мылом перед едой



Обязательно завтракаю, особенно люблю кашу и омлет



Не пользуюсь гаджетами во время еды



Тщательно жую пищу и не перекусываю на ходу



Ем только свежие продукты



Ем йогурт, творог и молочные продукты



Пью чистую воду, а не сладкие напитки



Отказываюсь от фастфуда – домашняя еда вкуснее и полезнее



Тщательно мою овощи, фрукты и ягоды перед едой



Ем курицу, рыбу и орехи, чтобы мышцы были сильными



Привет! Меня зовут **Петя Лентяев**.

Я учусь в школе, играю в футбол, а в свободное время люблю гулять с друзьями. Раньше я совсем не следил за своим питанием – мог подольше поспать и пропустить завтрак, полноценному обеду предпочитал фастфуд и сладкие перекусы. Но вскоре я заметил, что на уроках стал невнимательным, на тренировках быстро устаю, и мне это совсем не понравилось.

Теперь я всегда соблюдаю простые правила здорового питания. Делай как я, чтобы активно играть, заниматься спортом и хорошо учиться!

10 ПРАВИЛ ПЕТИ ЛЕНТЯЕВА

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ



4 Не пью из чужих стаканов и бутылок



5 Пользуюсь только личными средствами гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа)



6 После возвращения с улицы переодеваюсь в домашнюю одежду



7 Держу свою комнату в чистоте и порядке



3 Регулярно подстригаю ногти на руках и ногах



8 Меняю носки и нижнее белье каждый день



2 Принимаю душ перед сном



9 Мою руки перед едой, после прогулки, посещения туалета и общения с животными



1 Умываюсь и чищу зубы каждое утро и вечер



10 Соблюдаю режим: ложусь спать и просыпаюсь в одно и то же время



Привет. Меня зовут Петя Лентяев. Я учусь в школе, люблю гулять и играть с друзьями. Раньше я ленился регулярно чистить зубы и убирать свою комнату, но потом заметил, что соблюдение правил гигиены и режима дня помогает мне быть здоровым и лучше учиться. Делай как я, чтобы хорошо себя чувствовать, не пропускать уроки и получать только отличные оценки!