

Памятка о требованиях к организации горячего питания школьников, которые нужно знать родителям

В каждом образовательном учреждении имеется утвержденное организатором питания и согласованное с органами государственного санитарно-эпидемиологического надзора примерное цикличное меню, включающее необходимые пищевые продукты (молочная продукция, мясо говядины, рыба, сливочное масло, сыр, ржаной хлеб, свежие овощи и фрукты и др.), готовые блюда с щадящими технологиями их приготовления сбалансированные по содержанию основных пищевых веществ, энергии, макро и микроэлементов, в т.ч. кальция, фосфора, йода, витамина С, которые так необходимы детям для роста и развития.

В питании детей запрещено использование маринованных овощей (с добавлением уксуса), кремовых кондитерских изделий, молочных продуктов с добавлением растительных жиров, сырокопченых колбасных изделий, грибов, майонеза, кетчупа, кофе натурального, кулинарных жиров, газированных напитков, карамели, а также не готовятся жареные во фритюре пищевые продукты, заливные блюда, макароны по-флотски, яичница-глазунья, блинчики с мясом и творогом, паштеты, первые и вторые блюда на основе сухих концентратов быстрого приготовления.

В питании детей используются только блюда, включенные в утвержденные сборники рецептур, предназначенные для организации питания детей.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

Нужно помнить, что готовые блюда реализуются на пищеблоке в течение 2-х часов с момента их приготовления, поэтому заявка на приготовление блюд для организации питания определенного количества детей подается заранее (накануне), также нужно учитывать, что, если ребенок по каким-либо причинам не пришел вовремя в столовую на горячий завтрак или горячий обед, его порция не может быть оставлена по истечении установленного срока с момента изготовления блюда.

Горячие готовые блюда (супы, соусы, напитки), вторые блюда и гарниры при раздаче должны иметь определенную температуру, для чего в расписании учебных занятий специально выделяется одна большая в 30 минут или две перемены по 20 минут, а

пищевые блоки оснащаются мармитами – специальным оборудованием для поддержания определенной температуры пищи.

Готовые блюда не повторяются в течение дня и в смежные дни. Ежедневно в обеденном зале школы вывешивается фактическое меню с указанием наименования и выхода блюд. При организации платного питания вывешивается второе меню с указанием наименования, выхода, стоимости и пищевой ценности каждого блюда.

На линии раздачи для визуального контроля ребенка за объемом отпускаемых порций готовых блюд выставляются контрольные блюда горячего завтрака и обеда.

Для органолептической объективной оценки качества приготовленных блюд в каждом образовательном учреждении создана бракеражная комиссия, в состав которой в обязательном порядке входят: представитель пищеблока (организатора питания), медицинский работник, представитель школьной администрации, которая ежедневно проводит бракераж всех приготовленных на пищеблоке блюд с записью в специальном журнале.

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания, опроса (анкетирования) учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Наряду с основным горячим питанием в школах возможна организация дополнительного питания через буфеты образовательных учреждений, которые предназначены для реализации мучных кондитерских (без кремовых) и булочных изделий, пищевых продуктов в промышленной потребительской упаковке (кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), питьевая негазированная вода, соковая продукция, молочная продукция, орехи (кроме арахиса), сухофрукты), свежих фруктов в условиях свободного выбора. Ассортимент дополнительного питания утверждается руководителем образовательного учреждения и (или) руководителем организации общественного питания образовательного учреждения ежегодно перед началом учебного года и согласовывается с органом государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Памятка здорового питания

1. Ребенок должен есть *разнообразные пищевые продукты*. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
 2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты*. Ряд продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
 3. Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день*.
 - 7.30- 8.00 *завтрак* (дома, перед уходом в школу)
 - 10.30- 11.30 *горячий завтрак* в школе
 - 14.00- 15.00 *обед* в школе или дома
 - 19.00- 19.30 *ужин* (дома)
- Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается *двухразовое или трехразовое питание* (в зависимости от времени пребывания в школе).
4. Следует употреблять *йодированную соль*.
 5. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
 6. Для обогащения рационального питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.
 7. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.

8. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.

«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»



Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся — одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей,

предусматривать перерыв достаточной продолжительности. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе.

В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.