

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 заблаговременной 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).

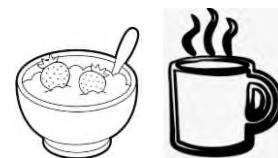


3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.

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



витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорзелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Шаг четвертый. Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Шаг пятый. Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола.

Шаг шестой. Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Шаг седьмой. Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи.

5. Тщательно моем руки перед едой.

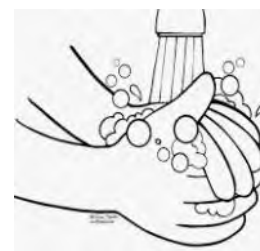
Шаг первый. Учимся правильно мыть руки.

Шаг второй. Моем руки ежедневно перед приемом пищи.

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

Памятка для общеобразовательных организаций и операторов питания: «Три правила организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Шаг первый. Формируем оптимальный режим питания с учетом приема пищи (завтрак или обед), пропускной способности столовой за перемену, 100% охвата всех школьников горячим питанием, организации питания детей с сахарным диабетом, пищевой аллергией, целиакией, предусматривая продолжительность перемен для приема пищи не менее 20 минут.



Шаг второй. Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.



Шаг третий. Прорабатываем вопросы обеспечения оптимальной системы накрывания на столы, гарантирующей сохранение потребительской температуры горячих блюд не только на момент их раздачи, но и на момент приема пищи детьми.



Шаг четвертый. Создаем детям условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.



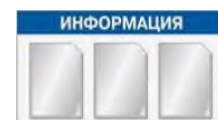
Шаг пятый. Обеспечиваем системность в уборке столовой, мытье и обработке столов, стульев, панелей, столовой посуды и кухонных приборов. Не забываем про обязательность проведения дезинфекционных мероприятий по режиму вирусных инфекций на период пандемии COVID-19. Не допускаем антисанитарии, обрабатываем столы перед каждой посадкой обучающихся.



Шаг шестой. Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие салфеток.



Шаг седьмой. Информировуем детей о содержании меню основного и дополнительного питания.



Шаг восьмой. Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

2. СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНО МЕНЮ.

Шаг первый. Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35% соответственно.

От суточной калорийности:

завтрак 20-25%;

обед 30-35 %.

Шаг второй. Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрозелени, ягод, орехов, меда), продуктов обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.



Шаг третий. Принимаем решение о недопущении включения в меню основного питания продуктов и блюд, являющихся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продукты с усилителями вкуса, красителями.



Шаг четвертый. Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания. Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока. Контролируем в отобранных для включения в меню технологических картах предусмотренную технологию приготовления блюд. Она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание). Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше). Формируем у ребенка привычку низко солевого рациона, а также привычку употребления умеренно сладких блюд. Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый. Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.

Шаг шестой. Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.

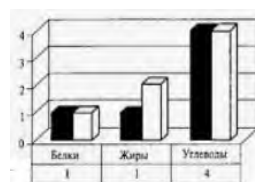
Шаг седьмой. Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

Шаг восьмой. При формировании конкурсной документации на поставки продуктов, детально прописываем показатели, характеризующие качество продуктов и сроки поставки относительно регламентированных производителями сроков годности, исключаем возможность поставки фальсифицированной продукции.

3) ИНФОРМИРУЕМ РОДИТЕЛЕЙ О МЕНЮ (ОСНОВНОМ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ).

Выставляем на сайте меню и технологические карты блюд, предлагаемых детям.

Информируем родителей для обеспечения преемственности в питании детей в школе и дома.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

Памятка для операторов питания: «Семь шагов в составлении меню здорового питания для школьников»

Шаг первый.

Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед соответственно - 30-35%.

От суточной калорийности:
завтрак 20-25%;
обед 30-35 %.

Шаг второй.

Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микророзелени, ягод, орехов, меда), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.



Шаг третий.

Не включаем в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями.



Шаг четвертый.

Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания.

Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока.

Просматриваем в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание).



Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше).



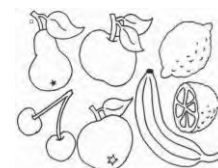
Формируем у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд.



Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый.

Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

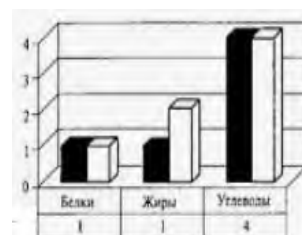


В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.



Шаг шестой.

Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.



Шаг седьмой.

Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ МЕРОПРИЯТИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

При проведении родительского (общественного) контроля за организацией питания детей необходимо пройти в столовую и обратить внимание на соответствие количества посадочных мест количеству одномоментно питающихся детей; чистоту выдаваемой детям посуды, столов для приема пищи; наличие спецодежды у лиц, работающих в столовой и накрывающих на столы; соблюдение детьми правил личной гигиены; уточнить достаточно ли детям времени для приема пищи, удовлетворены ли они органолептическими свойствами блюд (цвет, вкус, запах, потребительская температура), а также оценить показатель не съеданности блюд и продуктов; поинтересоваться обеспечены ли питанием дети с заболеваниями, требующими индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия) и каким образом.

$$\text{Объем несъеденных блюд} = \frac{\text{масса несъеденных остатков блюд}}{\text{масса блюд на 1 ребенка} \times \text{количество питающихся детей на перемене}} \times 100\% (1)$$

Для оценки полученной в ходе контроля информации, рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Соответствует ли фактическое меню, объемы порций двухнедельному меню, утвержденному руководителем образовательной организации? *да/нет;*
2. Организовано ли питание детей, требующих индивидуального подхода в организации питания с учетом имеющихся нарушений здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия)? *да/нет/ частично;*
3. Все ли дети с сахарным диабетом и пищевой аллергией питаются вместе с другими детьми? *да/нет;*
4. Все ли дети моют руки перед едой? *да/нет;*
5. Созданы ли условия для мытья и дезинфекции рук? *да/нет;*
6. Все ли дети едят за столами и сидя? *да/нет;*
7. Все ли дети успевают поест за перемену (хватает ли времени для приема пищи)? *да/нет;*
8. Есть ли замечания по чистоте посуды? *да/нет;*
9. Есть ли замечания по чистоте столов? *да/нет;*
10. Есть ли замечания к сервировке столов? *да/нет;*
11. Теплые ли блюда выдаются детям? *да/нет;*
12. Участвуют ли дети в накрывании на столы? *да/нет;*
13. Лица, накрывающие на столы, работают в специальной одежде (халат, головной убор)? *да/нет;*
14. Организовано ли наряду с основным питанием дополнительное питание (возможность самостоятельного приобретения блюд через линию раздачи или буфет)? *да/нет;*
15. Суммарное количество пищевых отходов в %? *(формула 1);*

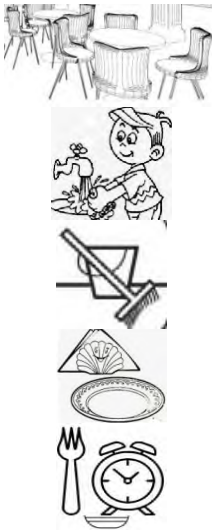
Итоги мероприятий мониторинга анализируются посредством подсчета баллов. Количество набранных баллов из числа возможных, да – 2 балла, частично – 1 балл, нет – 0 баллов. Отдельной цифрой выводится % пищевых отходов от выданных блюд. Позиции, по которым недобраны баллы, поясняются. Максимальное количество баллов 40. Результаты оцениваются как в статике, так и в динамике.

Оценка % отходов до 20% - 12 баллов; 20-30% - 8 баллов; 30-40% - 6 баллов; 40-50% - 3 балла; 50-60% - 1 балл; более 60% - 0 баллов.

**БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И ИХ ЗДОРОВЬЕ!
РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!**

Памятка для общеобразовательных организаций

«Пять ключевых правил организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ. Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам. Создаем в столовой условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца. Соблюдаем режим уборки столовой, мытья и обработки посуды. Проводим ежедневные дезинфекционные мероприятия по режиму вирусных инфекций. Протираем столы перед каждой посадкой обучающихся. Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие на столах салфеток. Предусматриваем достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).	
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ. Регулярно контролируем вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям. Мониторим съедаемость блюд и продуктов, выясняем причины плохого аппетита у детей и оперативно над ними работаем.	
3. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ. Насыщаем меню продуктами источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенными продуктами. Исключаем из употребления продукты источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями. Убираем солонки со стола, формируем у ребенка привычку низко солевого рациона. Не допускаем в меню основного и дополнительного продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируем привычку употребления умеренно сладких блюд. Участвуем в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуем поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.	
4. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТЫВШЕЙ. Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком. Регулярно мониторим потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка. Не допускаем питание детей остывшими блюдами.	

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Информируем детей и родителей о ключевых принципах здорового питания.

Вовлекаем учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения

Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

Проводим тематические родительские собрания, классные часы, викторины и иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!



Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях

**Управление Роспотребнадзора
по Архангельской области**

Новое санитарное законодательство



В целях реализации принципа «регуляторной гильотины» с 01.01.2021 отменены, признаны не подлежащими применению на территории Российской Федерации или ограничены в сфере действия ряд нормативных правовых актов, контроль за соблюдением которых, осуществляют органы Роспотребнадзора.

Новое санитарное законодательство

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

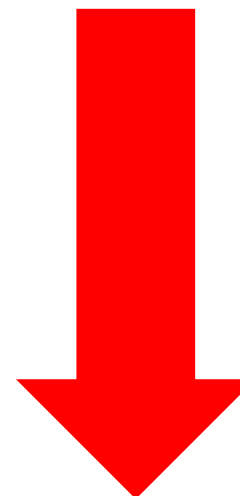




МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»



улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации и в домашних условиях



проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных организациях





Принципы организации здорового питания

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений

- ✓ обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- ✓ соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- ✓ соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);



Принципы организации здорового питания

- ✓ наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- ✓ обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- ✓ применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- ✓ обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- ✓ исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.



Принципы организации здорового питания

- Профилактика патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи).
- Снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.





Режим питания

Типовой режим питания школьников



- Интервалы между приемами пищи не должны превышать **3,5 - 4-х часов.**
- Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время - **не менее 20 минут.**



Родительский контроль:

Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями

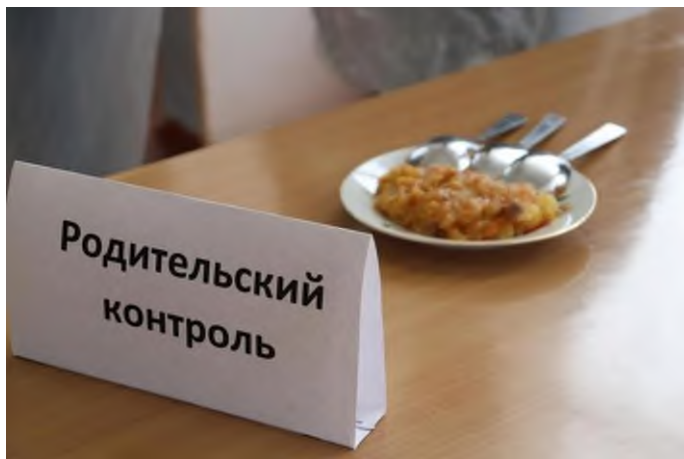


Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания  порядок доступа родительского комитета в помещения для приема пищи  локальный нормативный акт школы.



Родительский контроль

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися (условия для мытья рук учащихся, наличие мыла, электро – , бумажных полотенец);
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд (раздельное хранение личных вещей и рабочей одежды, использование одноразовых перчаток, масок*);





Родительский контроль:

-объем и вид пищевых отходов после приема пищи;

$$\text{Объем несъеденных блюд} = \frac{\text{масса несъеденных остатков блюд}}{\text{масса блюд на 1 ребенка} \times \text{количество питающихся детей на перемене}} \times 100\% (1)$$

- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;

-вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей;

- информирование родителей и детей о здоровом питании.

В доступных для родителей и детей местах (в обеденном зале, холле) должна быть размещена следующая информация:

- ежедневное меню основного (организованного) питания для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;
- меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции;
- рекомендации по организации здорового питания детей.







Памятка участнику мероприятий по родительскому контролю

Для оценки полученной в ходе контроля информации, рекомендуется ответить на следующие вопросы:

- 1.** Соответствует ли фактическое меню, объемы порций двухнедельному меню, утвержденному руководителем образовательной организации? да/нет;
- 2.** Вывешено ли меню с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции? да/нет;
- 3.** Организовано ли питание детей, требующих индивидуального подхода в организации питания с учетом имеющихся нарушений здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия)? да/нет/ частично;
- 4.** Все ли дети с сахарным диабетом и пищевой аллергией питаются вместе с другими детьми? да/нет;
- 5.** Все ли дети моют руки перед едой? да/нет;
- 6.** Созданы ли условия для мытья и дезинфекции рук? да/нет;
- 7.** Все ли дети едят за столами и сидя? да/нет;



8. Все ли дети успевают поесть за перемену (хватает ли времени для приема пищи)? да/нет;
9. Есть ли замечания по чистоте посуды? да/нет;
10. Есть ли замечания по чистоте столов? да/нет;
11. Есть ли замечания к сервировке столов? да/нет;
12. Теплые ли блюда выдаются детям? да/нет;
13. Участвуют ли дети в накрывании на столы? да/нет;
14. Лица, накрывающие на столы, работают в специальной одежде (халат, головной убор)? да/нет;
15. Организовано ли наряду с основным питанием дополнительное питание (возможность самостоятельного приобретения блюд через линию раздачи или буфет)?
да/нет;
16. Суммарное количество пищевых отходов в %?



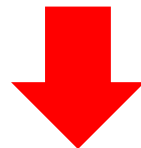
Родительский контроль

анкетирование родителей и детей и участие в работе общешкольной комиссии;

итоги проверок родительского контроля



Обсуждение на общеродительских собраниях



основание для обращений в адрес администрации школы, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора)





Рекомендации родителям по организации питания детей в семье





...Человек есть то, что он ест
Пифагор

- **Здоровое питание детей и подростков** - одно из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.





Роль и значение питания

Белок – пластический материал (мясо, рыба, творог, молоко, сыр)

Жиры – покрывают энерготраты, нормальное состояние иммунитета ((масло сливочное, растительные масла)

Углеводы – главный источник энергии (крупы, хлеб, овощи, фрукты)

Минеральные вещества – участие во всех обменных процессах (все продукты)

Витамины – правильный рост и развитие, участвуют во всех обменных процессах

Вода – входит в состав всех органов и тканей



Витамины

А (сливочное масло,
молоко, рыбий жир, сельдь,
яичный желток, печень)

Д (печень рыб и животных,
сельдь, желток яйца
сливочное масло, рыбий
жир)

В1 (хлеб, горох, фасоли,
овсяная и гречневая крупы,
мясо, яйца, молоко)

В2 (молоко, яйца,
печень, мясо, овощи)

РР (ржаной и
пшеничный хлеб, томат,
картофель, морковь,
капуста)

С (зелень, овощи, ягоды,
фрукты)



- ✓ Пища должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной.
- ✓ Аппетит зависит и от режима питания.



- ✓ Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в школе





При приготовлении пищи дома рекомендуется:

- ☐ Контролировать потребление жира
- ☐ Контролировать потребление сахара
- ☐ Контролировать потребление соли
- ☐ Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:
приготовление на пару, отваривание,
запекание, тушение, припускание.



норма потребления соли
составляет **3-5 г в сутки в
готовых блюдах**
основные правила
употребления соли: готовьте
без соли, **солите готовое
блюдо** перед употреблением



Заключение

Здоровое питание начинается дома!





Благодарю за внимание!

**Вы довольны качеством
питания в начальной школе?
Нам это важно**



**Телефон
горячей линии**

8-800-200-34-11
звонки бесплатны



ОРГАНИЗАЦИЯ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ В 2020 ГОДУ



Президент Российской Федерации В.В. Путин 15 января 2020

Внесённые изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» говорят о необходимости обеспечить учащихся начальной школы бесплатным горячим питанием не менее одного раза в день, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка, за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и иных источников финансирования, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

ШКОЛЫ ОБЯЗАНЫ ПРЕДОСТАВИТЬ:



Обеспечение доставки горячего питания учащимся начальной школы, например, газогреем, электрическим котлом или электрическим чайником.



Обеспечение доставки горячего питания учащимся начальной школы, например, газогреем, электрическим котлом или электрическим чайником.



Обеспечение доставки горячего питания учащимся начальной школы, например, газогреем, электрическим котлом или электрическим чайником.



Обеспечение доставки горячего питания учащимся начальной школы, например, газогреем, электрическим котлом или электрическим чайником.



Обеспечение доставки горячего питания учащимся начальной школы, например, газогреем, электрическим котлом или электрическим чайником.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный центр организации работы с обучающимися
с ограниченными возможностями здоровья в образовательных
организациях» (ФГБУ «НЦ ОРШ» Минобрнауки России)

Бесплатное горячее питание для школьников младших классов

Учащиеся начальной школы (1-4-й классы) обеспечиваются бесплатным горячим питанием с 1 сентября 2020 года

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

7,3

млн школьников
уже получают горячее
питание ежедневно



Инициатива Президента России Владимира Путина: «Предлагаю обеспечить бесплатным горячим питанием всех учеников начальной школы с первого по четвёртый класс. Для этого нужно создать в школах и необходимую инфраструктуру, оборудовать столовые и буфеты, наладить систему снабжения, и, безусловно, качественными продуктами»



Программа финансируется из средств федерального, региональных и местных бюджетов

22

млрд руб.

108

млрд руб.

Школы предоставляют:



качественное, здоровое и полноценное горячее питание не менее одного раза в день



питание, отвечающее всем стандартам и требованиям безопасности



горячее первое и второе или второе блюдо в зависимости от приема пищи



сбалансированный рацион, обеспечивающий физиологическое развитие молодого организма

Родители могут:



участвовать в составлении школьного меню, давать предложения, оценивать качество питания



Минпросвещения России проводит постоянный мониторинг ситуации с обеспечением бесплатным горячим питанием во всех регионах России

8-800-200-91-85

Бесплатная горячая линия

Здоровье и безопасность школьников — наш приоритет!

Направить предложения по организации горячего питания в вашем учебном заведении можно также на портале «Госуслуги»

Министерство просвещения
Российской Федерации



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1

ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте 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

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

5

МОЙТЕ РУКИ

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ
С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ
СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ
ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ