

Рекомендации по организации питания детей

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут создать необходимую атмосферу и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

С утра ребенка следует кормить сложными углеводами - эту энергию для мозга желудок добывает из каш - овсяной, гречневой, пшенной. Такие каши не дадут проголодаться в течение нескольких часов! Исключение - рисовая и манная, т.к. они усваиваются практически моментально, а значит, голод вернется гораздо быстрее. К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, поскольку в нем искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).

Правила 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 различных пищевых продуктов.

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 в обязательном порядке.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

4. Должны соблюдаться правила личной гигиены перед каждым приемом пищи.

5. Учащиеся в первую смену должны принимать пищу дома (перед уходом в школу), в школе – горячий завтрак, после окончания занятий – обед дома или в школе (для учащихся групп продленного дня), а также ужин (дома).

6. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Рекомендуется ежедневно обогащать рацион питания школьников витамином «С», например, отваром шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке (без использования отвлекающих факторов: телефон, ноутбук и т.п.).

8. Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли.

9. Сократите в ежедневном рационе ребенка продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд.

10. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

11. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

О рекомендациях по формированию меню для детского организованного питания

Для организованных коллективов (например, воспитанников и обучающихся образовательных организаций) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска. Такие блюда как макароны по-флотски с фаршем, сырокопченые колбасы, яичница, макароны с яйцом, фаршированные блинчики, форшмак запрещены для питания в организованных коллективах уже более 30 лет.

В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева. Сырокопченые колбасы также являются источником дополнительного поступления в организм соли и тяжёлых для переваривания детским организмом жиров животного происхождения.

Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню детского организованного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

Важно помнить, что ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд. Например, макароны, как самостоятельный гарнир, или как гарнир с сыром не запрещены.

Что есть сегодня в детском организованном меню:

1) Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.

2) Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обед (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).

3) Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в детском организованном меню:

1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей.

2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта.

3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения.

4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки.

Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню детского питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Соответствие блюд
утверждённому меню



Санитарно-техническое
состояние столовой,
включая мебель и посуду



Соблюдение детьми правил
личной гигиены
(мытьё рук перед
приёмом пищи)



Состояние санитарной
одежды работников
пищеблока
(халат, фартук,
головной убор,
рабочая обувь)



Наличие протоколов
лабораторных
исследований контроля
качества и безопасности
поступающих продуктов
и выпускаемых блюд



Удовлетворённость детей
ассортиментом
и качеством блюд



Объём несъеденных остатков,
причины отказа от конкретных блюд



Качество информирования
родителей и детей
о здоровом питании

ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ:



Продукты домашнего
изготовления



Мясо диких животных,
яйца и мясо
водоплавающих птиц



Зельцы, кровяные, ливерные,
сырокопчёные колбасы,
заливные блюда, студни,
форшмак из сельди



Грибы, сало, маргарин,
паштеты, блинчики с мясом
или творогом



Жареные во фритюре
пищевые продукты и изделия



Окрошки и холодные супы



Макароны по-флотски (с мясным
фаршем), макароны с рубленным
яйцом, яичница-глазунья



Жгучие приправы (уксус,
горчица, хрен, перец острый)



Острые соусы, кетчупы, майонез,
маринованные овощи и фруктам



Кремовые кондитерские изделия
(пирожные, торты)



Арахис, карамель,
в том числе леденцовая



Газированные напитки,
энергетики, натуральный кофе,
квас, кумыс

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Следует обратить внимание на:



Соответствие реализованных блюд утвержденному меню



Санитарно-технологическое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды



Условия соблюдения правил личной гигиены детьми



Наличие и состояние у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд (чистый халат или фартук, головной убор, рабочая обувь)



Наличие протоколов лабораторных исследований контроля качества и безопасности поступающей пищевой продукции и выпускаемых готовых блюд



Вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд (по результатам выборочного опроса (анкетирования) детей, с согласия родителей)



Объем и вид пищевых отходов после приема пищи



Проведение мероприятий по информированию родителей и детей о здоровом питании



Продукты, которые НЕ допускаются при организации общественного питания в школе:



Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления



Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц



Зельцы, кровяные и ливерные, сырокопченые колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди



Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и с творогом



Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия



Окрошки и холодные супы



Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья



Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы



Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты



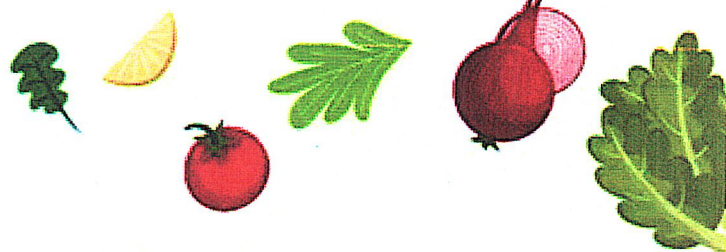
Креновые кондитерские изделия (пирожные и торты)



Арахис, карамель, в том числе и леденцовая



Кеас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс



ЧЕКЛИСТ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
Имеется ли в организации меню для всех возрастных групп и режимов работы школы?	☐	☐	Выявлялись ли факты недопуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии за последний месяц?	☐	☐
Вывешено ли циклическое меню (типовое меню на 10-14 дней) на сайт для ознакомления родителей и детей?	☐	☐	Предусмотрена ли организация питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)? ДА НЕТ	☐	☐
Вывешено ли ежедневное (фактическое) меню для ознакомления родителей и детей	☐	☐	Проводится ли уборка после каждого приема пищи?	☐	☐
В меню отсутствуют повторы в смежные дни?	☐	☐	Обнаруживались ли в столовой насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности?	☐	☐
В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты?	☐	☐	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены (доступ к раковинам, мылу, средствам для сушки рук)?	☐	☐
Соответствует ли количество приемов пищи регламентированное циклическим меню режиму работы школы?	☐	☐	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	☐	☐
Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?	☐	☐	Выявлялись ли при сравнении фактического меню с утвержденным меню факты исключения или замены отдельных блюд?	☐	☐
От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж (с записью в соответствующем журнале)?	☐	☐	Имелись ли факты выдачи детям остывшей пищи?	☐	☐

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут являться основанием для обращений в адрес администрации школы, ее учредителя и оператора питания государственных органов контроля (надзора)

Важно! Порядок проведения мероприятий родительского контроля по организации питания обучающихся (в том числе доступ родителей в столовую школы) регламентируется локальным нормативным актом школы

Чек-лист родительского контроля за организацией школьного питания

- | | |
|---|---|
| ☐ Есть меню для всех возрастных групп и режимов работы школы | ☐ Есть приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии |
| ☐ Вывешено цикличное меню (типовое меню на 10-14 дней) | ☐ От всех партий приготовленных блюд снимается бракераж (с записью в советующем журнале) |
| ☐ Вывешено ежедневное (фактическое) меню | ☐ За последний месяц были факты недопуска к реализации блюд или продуктов по результатам работы бракеражной комиссии |
| ☐ В меню нет повторов блюд в смежные дни | |
| ☐ В меню нет запрещённых блюд и продуктов | ☐ Предусмотрена организация питания детей с учётом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии) |
| ☐ Количество приёмов пищи в цикличном меню соответствует режиму работы школы | ☐ Уборка помещений проводится после каждого приёма пищи |
| ☐ Есть условия для соблюдения детьми правил личной гигиены (доступ к раковинам, мылу, средствам для сушки рук) | ☐ В столовой обнаружены насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности |
| ☐ Выявлены замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены | |
| ☐ Выявлены факты исключения или замены отдельных блюд при сравнении фактического меню с утверждённым | |
| ☐ Выявлены факты выдачи детям остывшей пищи | |

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации школы, её учредителя и оператора питания, государственных органов контроля (надзора).

ВАЖНО!

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся (в том числе доступ родителей в столовую школы), регламентируется локальным нормативным актом школы.

