

Рекомендации гражданам по правильному питанию детей в школе:

5 шагов по правильному питанию детей в школе

Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу обращает внимание, что здоровое питание является важнейшей составляющей гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности.

Важно, чтобы питание не только покрывало калорийностью пищи энерготраты ребенка, но и содержало необходимое для здоровья количество витаминов и минералов. Важно чтобы дети питались не только дома, но и в школе в течение дня, чтобы им нравилось то, что они едят, а обстановка располагала к принятию пищи.

Ключевым показателем мониторинга школьного питания является удовлетворенность питанием обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей.

Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций операторам питания, администрациям школ, родителям по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

1. Создание оптимальных условий для питания детей в образовательных организациях:

- Организация удобных и функциональных посадочных мест для каждого класса;
- Обеспечение в столовой условий для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук;
- Соблюдение режима уборки столовой, мытья и обработки посуды;
- Обработка столов перед каждой посадкой обучающихся;
- Аккуратная сервировка столов, наличие салфеток на столах;
- Регулярный контроль вкусовых качеств готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.

2. Приготовление вкусных блюд:

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте.

3. Соблюдение принципов здорового питания:

- Включение в меню продуктов - источников витаминов, микроэлементов и клетчатки;
- Исключение из употребления продуктов-источников скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями;
- Исключение из меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд
- Участие в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, недопущение поступления в столовую фальсифицированной и (или)

обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.

4. Контроль за температурой подачи блюд:

- Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком;
- Регулярный контроль температуры блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами.

5. Правильное информирование:

- Информирование детей и родителей о ключевых принципах здорового питания,
- Размещение и регулярное обновление содержания информационного стенда для детей и родителей, на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний;
- Проведение тематических родительских собраний, классных часов, викторин, иных игровых и познавательных форм коммуникаций детей, родителей и педагогов о принципах здорового питания.



ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2 ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5 ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

- здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов

! ВАЖНО! НЕ БОЛЕЕ

СОЛЬ		=	5г
			СУТКИ
САХАР		=	20г
			СУТКИ

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



1
ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



2
ВКУС БЛЮД



3
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



4
ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



5
ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ