

Памятка

«Об организации контроля со стороны родителей за питанием школьников в общеобразовательной организации»

Рациональное питание (от лат. *rationalis* - разумный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов.

Значение рационального питания заключается в том, что оно является важным методом профилактики заболеваний, повышает сопротивляемость организма воздействию вредных факторов окружающей среды, стимулирует физическую и умственную работоспособность и тем самым способствует активному долголетию.

О важнейшей роли питания не только в предупреждении, но и в лечении недугов знали еще за 2000 лет до нашей эры в Древнем Египте. Гиппократ (ок. 460-370 гг. до н.э.) считал, что скудная и неадекватная диета может стать причиной ухудшения состояния больных, как при острых, так и при хронических процессах.

Здоровое питание школьников — это залог их внимательности на уроках, сообразительности, хорошей памяти и прекрасного настроения. Вне зависимости от того, пошло ваше чадо в первый или в одиннадцатый класс, ему просто необходимо питаться качественно и сбалансированно.

Часто взрослые (не говоря уже о детях) пренебрегают таким важным приемом пищи, как завтрак, заменяя его на чашечку кофе или чая. А если собираться приходится впопыхах, то ни о какой еде и речи быть не может. Так в семье развивается привычка пропускать завтраки, что никак нельзя отнести к здоровому образу жизни.

Необходимо выделить несколько принципов рационального питания.

Нарушение **принципа количественной адекватности** (количество энергии, затрачиваемой человеком в процессе жизнедеятельности (энергозатраты) должно быть равно количеству энергии, получаемой с пищей (калорийности пищевого рациона) и объем поступающей пищи должен соответствовать объему желудка) является причиной такого заболевания, как алиментарное ожирение, которое в свою очередь, является фактором риска развития сахарного диабета второго типа, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта и другой патологии.

Как правило, калорийность рациона питания современного человека выше, чем энергозатраты. Ожирение можно считать следствием современного образа жизни. Общество провоцирует непреднамеренное ожирение у своих граждан, способствуя потреблению высококалорийной пищи с большим содержанием жиров, в то же время, благодаря техническому прогрессу стимулируя малоподвижный образ жизни. По последним оценкам ВОЗ более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением. Больше всего тучных людей в США: в этой стране

избыточная масса тела зарегистрирована у 60%) населения, а 27% страдает ожирением. В России, в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела.

При нарушении **принципа качественной адекватности** (рацион питания должен соответствовать ферментным системам организма, сложившимся в процессе эволюции. Человек нуждается в систематическом поступлении более 600 пищевых компонентов, причем около 70 из них является незаменимыми, которые организм сам не образует, он получает их только с пищей. Такое количество ценных пищевых компонентов не может находиться в одном продукте. Чтобы ввести их в рацион, требуется 32 наименования различных продуктов: мясо, рыба, молоко, зерновые, фрукты, овощи, ягоды и др.) у человека возможно развитие гиповитаминозов, белковой недостаточности, анемии, нарушение минерального обмена и т.д. Так, например, дефицит животного белка, содержащего незаменимые аминокислоты, снижает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, стрессовым ситуациям, нарушает процессы роста и развития.

При нарушении в рационе оптимального соотношения нутриентов (**сбалансированности**) у человека ухудшается процесс их усвоения, что ведет к развитию различной патологии. Для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питательные вещества поступали в определенном соотношении.

При систематическом нарушении **режима питания** (режим питания - время и количество приемов пищи в течение дня, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по приемам пищи) нарушается обмен веществ, проявляются скрытые и обостряются явные хронические болезни органов пищеварения. Обильная еда на ночь, усиливает возможность (служит фактором риска) возникновения инфаркта миокарда, инсульта, острого панкреатита или обострения хронического панкреатита и других заболеваний.

При нарушении принципа **безопасности питания** (пища не должна содержать ядовитых, токсичных веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, попавших в неё в результате несоблюдения санитарно-гигиенических и санитарно-противоэпидемических норм и правил) у человека возможно развитие пищевых отравлений микробной и немикробной этиологии.

Пища должна обладать хорошими **органолептическими свойствами** - иметь приятный внешний вид, запах, вкус. Важным условием приема пищи является красивая сервировка стола, отсутствие отвлекающих моментов. Соблюдение этого принципа способствует усилению аппетита, увеличению выделения пищеварительных соков и как следствие лучшему перевариванию пищи.

Здоровое питание - это ограничение жиров, соли, сладостей, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Порядок проверки организации питания.

Совместного с администрацией и представителями органов родительского самоуправления:

1. После звонка на перемену понаблюдайте в обеденном зале:
 - как дети входят в обеденный зал, моют ли руки перед приемом пищи;
 - как рассаживаются за столы;
 - как ведут себя за столом;
 - какова культура приема пищи за столом;
 - кто убирает посуду, как дети покидают обеденный зал;
 - вид обслуживания в столовой (кто и когда накрывает на столы в обеденном зале, кто сопровождает детей в столовую);
 - какова температура блюд при раздаче детям.
2. Изучите меню и сравните его с фактическим набором блюд.
3. Снимите пробу готовых блюд, предлагаемых детям, и дайте оценку их вкусовых качеств.
4. Изучите недельное или 10-дневное меню и выясните:
 - кто составлял меню;
 - разнообразие блюд;
 - наличие и разнообразие овощного меню;
 - подсчитайте калорийность по составу продуктов и сравните с рекомендуемыми нормативами;
 - стоимость завтраков и обедов и ее обоснованность;
 - где закупаются продукты и как они хранятся.
5. Поинтересуйтесь:
 - организационно-правовой формой школьной столовой;
 - кто готовит блюда;
 - наличием личных медицинских книжек, спецодежды у персонала;

- наличием бракеражного журнала и его состоянием;
- наличием суточной пробы и условиями их хранения;
- кто проводит бракераж пищи и когда это было сделано в день проверки;
- исправностью технологического оборудования;
- результатами последней проверки санитарного состояния столовой, выполнены ли предписания об устранении выявленных нарушений.

6. Как организовано руководство школьным питанием:

- наличие графика работы столовой;
- есть ли льготное питание школьников;
- кто получает бесплатное молоко;
- организация дежурства в столовой;
- как организовано обучение детей культуре питания;
- какая работа проводится с родителями о правильном питании школьников;
- роль школьной медсестры по организации школьного питания.

7. Проанализируйте полученные факты и совместно с администрацией школы решите, что необходимо сделать администрации, родителям, работникам пищеблока для улучшения питания детей и определите сроки исполнения мероприятий.

8. Не забудьте проверить исполнение рекомендаций, будьте настойчивыми в достижении цели.

При контроле руководствуйтесь следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

1. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";
2. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов";
3. "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях";
4. "СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";
5. Методические рекомендации МР 2.4.5.0131-18 «Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 10.08.2018;
6. МР 2.4.5.0107-15. 2.4.5. « Детское питание. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах", утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 12.11.2015;

7. "Методические указания по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах", утвержденные Приказом Минторга СССР от 26.12.1985 N 315.

При проведении проверок следует обращать особое внимание на следующие моменты:

1. В школе должно быть организовано 2-х разовое горячее питание (завтрак, обед).

2. Распределение калорийности по приемам пищи должно составлять:

завтрак - 25%, обед - 35 %, полдник 15 % (обучающихся во вторую смену до 20-25 %), ужин - 25%.

3. В рацион школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином; большое место должны занимать **продукты, богатые белком:** яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа; до 50% должно быть сырых овощей и фруктов;

4. В школе должно быть разработано примерное цикличное меню на 10, 14 дней, также предусматривается профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Ежедневно в рационах 2 - 6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс 4 +/- 2 °С. Хранение заправленных салатов не допускается.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается. Уксус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

5. Организация питьевого режима при помощи стационарных питьевых фонтанчиков, питьевой воды, расфасованной в емкости.

6. Также в школе может осуществляться торговля пищевой продукцией (буфет), не требующей особых условий хранения, в индивидуальной потребительской упаковке, с учетом рекомендуемого ассортимента пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся (Приложение 9 СанПиН 2.4.5.2409-08).

7. Необходимо проводить работу по формированию культуры потребления здоровой пищи у школьников.

8. Необходимо спланировать и осуществлять подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов, обеспечивающих организацию питания школьников.