

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Роспотребнадзор РФ разработал методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.

Рекомендации адресованы всем лицам, вовлечённым в процедуру нормирования и обеспечения питанием школьников в России, в том числе, поставщикам продуктов для детского питания в общеобразовательных учреждениях, организациям общепита, которые кормят детей, администрациям образовательных организаций, органам управления образованием, органам и учреждениям Роспотребнадзора.

Курс на здоровое питание и уменьшение количества вредных продуктов. Базовые меню. Основной целью методических рекомендаций является **обеспечение детей здоровым сбалансированным горячим питанием.**

Задачей, которые ставили перед собой разработчики является **уменьшение количества вредных блюд и продуктов, в том числе, уменьшение употребления кондитерских и колбасных изделий, снижение потребления детьми соли и сахара.**

Указанные цели и задачи были учтены при нормировании дневного рациона продуктов для детей, составлении примерных меню, а так же установлении правил замены продуктов. Методические рекомендации содержат базовые меню для школьников, которые могут быть взяты за основу с учётом территориальных, национальных и других особенностей питания населения в регионах России.

Первая смена обеспечивается завтраком, вторая - обедом. Вводятся длинные перемены для питания. Допускается двухразовое питание школьников.

Рекомендации устанавливают продолжительность перемены для питания не мене 20 минут.

Завтрак школьников: рацион, организация, продолжительность, примерное меню.

Первая смена в обязательном порядке обеспечивается завтраком, который организуется во вторую или третью перемены.

Завтрак должен составлять из горячего блюда и напитка. Рекомендовано добавление к завтраку фруктов, ягод и овощей.

Завтрак для обучающихся 1-4 класса должен содержать: 12-16 граммов белка, 12-16 граммов жира, 60-80 граммов углеводов

Завтрак для обучающихся старших классов должен содержать: 20-25 граммов белка, 20-25 граммов жира, 80-100 граммов углеводов.

Ассортимент продуктов для приготовления завтрака. Должен быть разнообразным и может включать в себя крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты, блюда из яиц, овощи, макаронные изделия и напитки.

Обед учащихся: рацион, организация, продолжительность, примерное меню.

Замена обеда завтраком не допускается. В случае двухразового питания школьников, продукты используемые для приготовления обеда и завтрака должны отличаться (не повторяются в течении дня).

Обеденное меню	учащихся	включает	в себя:
- закуску	- салат	или	свежие овощи;
- горячее		первое	блюдо;
- горячее		второе	блюдо;
-			напиток.

Обед в зависимости от возраста обучающихся должен содержать 20-25 граммов белков, 20--25 граммов жиров, 80-100 граммов углеводов. Обед целесообразно дополнять свежими фруктами или ягодами. При этом фрукты выдаются поштучно.

Меню, рекомендованные продукты, среднесуточные нормы продуктов. Меню разрабатывается на период не более 2-х недель, с учётом норм калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и

микроэлементов.

Для обеспечения достаточной биологической ценности рекомендуется использовать следующие продукты:

- продукты повышенной пищевой ценности, в том числе, продукты обогащённые витаминами, микроэлементами, пищевыми волокнами и биологически-активными веществами;
- пищевые продукты с пониженным содержанием жира, соли и сахара.

Содержание соли вносимой в 1 блюдо не должно превышать 1 грамм на человека.

Рекомендуется применять щадящие методы кулинарной обработки продуктов, для этого следует применять продукты, обработка которых предполагает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

В приложении к рекомендациям Роспотребнадзором разработаны среднесуточные нормы продуктов для школьников, которые следует соблюдать при планировании дневного и недельного рационов.

Энергетическая ценность школьного меню.

Энергетическая ценность завтрака - 400-550 ккал (20-25 % суточной калорийности)

Энергетическая ценность обеда - 600-750 ккал (30-35% суточной калорийности)

Энергетическая ценность домашнего завтрака обучающихся в первую смену рекомендована для родителей на уровне 10 % от ежесуточного норматива.

Методическими рекомендациями так же предусмотрены вопросы мониторинга горячего питания, общественного контроля за организацией горячего питания, примерные меню, требования к пищеблокам и школьным столовым, нормативы продуктов на учащегося и другие требования к организации школьного питания.

Родительский контроль за организацией питания детей в школе

Качественное здоровое питание должно осуществляться при взаимодействии со школьным родительским комитетом.

Что оценивается при проведении мероприятий родительского контроля?

- Соответствие блюд утверждённому меню;
- санитарно-техническая часть-содержание обеденного зала, мебели, посуды, наличие салфеток; наличие санитарной одежды у сотрудников раздающих готовые блюда;
- объем и вид пищевых отходов после приёма пищи; (данный пункт скорее всего свидетельствует о том, насколько вкусна еда для школьника. Если отходов много, тогда большинству детей не нравится приготовленная пища.)
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд.
- информирование родителей и детей о здоровом питании.

Оценка указанных показателей может осуществляться посредством анкетирования как родителей так и детей. Итоги проверок родительского контроля обсуждаются на общеродительских собраниях и могут служить основанием для обращения в администрацию школы или к оператору питания.

То есть, есть шанс повлиять или изменить питание в школе в лучшую сторону.

А что же касается здорового и полноценного питания ребёнка дома, то Роспотребнадзор также дал рекомендации для родителей с указанием наиболее предпочтительных продуктов для питания детей дома. Там идёт разбивка по группам витаминов и указанием продуктов, в которых они содержатся.

В качестве примера:

Железо(входит в состав гемоглобина): содержится в печени; говядине, желтке, зелени (шпинат, салат, петрушка...), помидоры, яблоки и тд.

Соли натрия и калия (регуляторы воды в тканях): картошка; капуста, морковь, чернослив.

Витамин В1 (участвует в белковом обмене) при недостатке могут наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительностью, быстрая утомляемость): горох, фасоль, мясо, яйца, молоко, хлеб грубого помола (ржаной пшеничный) и пр.

Витамин А (имеет большое значение для растущего организма): масло, сливки; рыбий жир, икра, сельдь, яичный желток.

Витамин Д (участвует в минеральном обмене, способствуя. Правильному отложению солей в костях): печень рыб и животных; сельдь, желток, рыбий жир, сливочное масло и пр.

Сезонные ягоды и фрукты/овощи также закладывают иммунитет ребёнка.

И так далее, я думаю общие принципы здорового питания плюс минус всем ясны и понятны, другой вопрос придерживаетесь ли вы такого питания дома в семье.

Общая задача рекомендаций следующая: организовать достойное здоровое питание детей в школах при участии родительского контроля, плюс провести информирование как детей так и родителей о принципах здоровой пищи целью того, чтобы аналогичное питание было организовано у школьника дома.