



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



Здоровое питание – отличная учёба!

Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание наспех;
- Питание всухомятку;
- Питание с большими перерывами;
- Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;
- Жевание жевательной резинки;
- Употребление алкоголя, курение.



Цикличное меню – меню, в котором блюда, кулинарные (хлебобулочные, кондитерские) изделия и пищевые продукты, непосредственно используемые в питании обучающихся, распределены – с учетом их пищевой, биологической ценности, сезонности и других факторов – по дням недели в течение одной или нескольких недель, с повторяющейся цикличностью.

Меню дифференцировано по двум возрастным группам школьников (7-10 и 11-17 лет).

Представленное цикличное меню достаточно разнообразно. Ассортимент используемого продуктового сырья включает разнообразные крупы, овощи, фрукты, мясопродукты - не менее пяти наименований каждый.

В цикличном меню энергетическая ценность завтраков, количество поступающих белков, жиров и углеводов, а также их соотношение соответствует требованиям санитарных правил.

В представленном цикличном меню методы кулинарной обработки, применяемые для приготовления блюд, применяются щадящие, ограничивающие образование экстрактивных веществ: варка, тушение, запекание. Отсутствуют запрещенные для школьного питания блюда во фритюре. Ограничено количество жареных блюд. В меню отсутствуют блюда, содержащие консерванты, красители, ароматизаторы. Применяемые технологические процессы для приготовления блюд в представленном цикличном меню обеспечивают безопасность готовых блюд по микробиологическим показателям.

Энергетическая ценность рационов питания принята в соответствии с физиологическими потребностями детей школьного возраста.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Родительским комитетам и другим общественным организациям рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в образовательных учреждениях по согласованию с администрацией образовательных учреждений.

Организуя контроль школьного питания, берем на вооружение:

- приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»,
- письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»,
- Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов
- СанПиН 2.4.1.2660-10, СанПиН 2.4.5.2409-08 и СП 2.4.990-00

Технология проверок не сложна. Совместно с администрацией и представителями органов родительского самоуправления:

1. После звонка на перемену понаблюдайте в обеденном зале:

- как дети входят в зал,
- как рассаживаются за столы,
- как ведут себя за столом,
- какова культура приема пищи,
- кто убирает посуду, как дети покидают обеденный зал,
- вид обслуживания: кто и когда накрывает на столы, кто сопровождает детей, и т.д.

2. Изучите меню и сравните его с фактическим набором блюд.

3. Снимите пробу блюд, предлагаемых детям, и дайте оценку их вкусовых качеств.

4. Изучите цикличное меню и выясните:

- кто составляет 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,

5. Поинтересуйтесь также:

- организационно-правовой формой школьной столовой,
- кто готовит блюда: доготовочная или все блюда готовятся работниками пищеблока,
- есть ли санитарные книжки у работников пищеблока,
- наличием бракеражного журнала и его содержанием,
- наличием суточной пробы и ее хранением,
- кто проводит бракераж пищи и когда это было сделано в день проверки,
- всё ли оборудование пищеблока исправно,
- наличием спецодежды у работников пищеблока,
- когда последний раз проверялось санитарное состояние пищеблока, кем, какие сделаны замечания, предложения и как они выполнены.

6. Как организовано руководство школьным питанием:

- наличие графика работы столовой,
- есть ли льготное питание школьников,
- организация дежурства,
- роль школьной медсестры в вопросах организации школьного питания.

7. Проанализируйте полученные факты и совместно с администрацией школы решите, что должны делать администрация, родители, работники пищеблока в деле улучшения питания детей, определите сроки исполнения.

При контроле руководствуемся следующим:

1. Горячее питание должно быть двухразовое (завтрак и обед). Интервалы между приемами пищи не должны превышать трех-четыре часов.

2. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15% (для обучающихся во вторую смену — до 20 — 25%)

3. В рацион школьников должны быть включены все группы продуктов:

- овощи и фрукты;
- крупы, макаронные изделия и бобовые;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- сахар и кондитерские изделия.

4. Соотношение пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в суточном рационе питания школьников должно составлять 1:1:4 (в процентном отношении от калорийности — 10 — 15, 30 — 32 и 55 — 60% соответственно).

5. В школе должно быть разработано цикличное меню на 10 или 14 дней

Ежедневно в рационе питания должны быть 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.
- Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры — не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки — не выше 14 градусов С.
- Предпочтение отдается свежеприготовленным, а не разогретым блюдам.
- В примерном меню не допускается повторение одних и тех же кулинарных изделий в последующие 2-3 дня.

6.Питьевой режим в школе может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

7. В школе должна проводиться работа по формированию культуры потребления здоровой пищи у школьников. Для этого предполагается не только организовать рациональное питание в школьных столовых, но и вырабатывать у детей верное представление о полезной пище.

Школьное питание должно быть полезным и сбалансированным.

Методические рекомендации МР 2.4. 0180-20

Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18»мая 2020г.

Введены впервые

Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей (приложение 1 к настоящим МР) и участия в работе общешкольной комиссии (приложение 2 к настоящим МР).

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращения в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания.

При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала, состояние обеденной мебели, столовой посуды и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- 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.