

## Рекомендации по организации здорового питания

Здоровое питание – важная составляющая гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности.

Необходимо, чтобы пища не только покрывала калорийностью энерготраты ребенка, но и содержала необходимое для здоровья количество витаминов и минералов. Важно чтобы дети питались правильно и дома, и в школе в течение дня, чтобы им нравилось то, что они едят, а обстановка располагала к принятию пищи. Ключевой показатель мониторинга школьного питания – удовлетворенность обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей.

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

### Шаг 1. Создайте оптимальные условия для питания детей

- Организуйте удобные и функциональные посадочные места для каждого класса;
- Обеспечьте в столовой условия для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук;
- Соблюдайте режим уборки столовой, мытья и обработки посуды;
- Проводите ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму;
- Протирайте столы перед каждой посадкой учащихся;
- Аккуратно сервируйте столы, проверьте наличие салфеток на столах;
- Предусмотрите достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

### Шаг 2. Готовьте вкусные блюда

- 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 прорабатывайте.

### Шаг 3. Соблюдайте принципы здорового питания

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты;
- 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), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд;

- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих в пищеблок, препятствуйте поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.

## Шаг 4. Контролируйте температуру блюд при подаче

- Блюда должны оставаться горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком;
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка;
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами.

## Шаг 5. Делитесь информацией

- Информируйте детей и родителей о ключевых принципах здорового питания;
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей принципов здорового питания и здорового пищевого поведения;
- 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.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-505-49-43

## ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

### 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 перерыва для приема пищи (не менее 20 минут)

### 2 ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверьте, 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
- Максimize 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, сформируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (кафеты, шоколад, вафлы, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на обеденный стол

### 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
- Вовлекать учителей в процесс формирования у детей старшего возраста здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте образовательной организации о принципах здорового питания

здоровое пищевое поведение, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний

- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, лектории, используйте такие игровые и познавательные формы коммуникации детей, родителей и педагогов



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

