

## **Условия питания учащихся по программам начального общего образования**

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 помогают создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

### **1. Оптимальные условия для питания детей**

- Организуются удобные и функциональные посадочные места для каждого класса;
- В столовой обеспечиваются условия для мытья рук, бесперебойная подача холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук;
- Соблюдаются режим уборки столовой, мытья и обработки посуды;
- Проводятся ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму;
- Проводится уборка столов перед каждой посадкой учащихся;
- Аккуратно сервируются столы, проверяются наличие салфеток на столах;
- Предусматривается достаточная продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

### **2. Вкус блюда**

- Регулярно контролируются вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям;
- Проверяется, что едят дети, а что нет, выясняются причины плохого аппетита у детей.

### **3. Принципы здорового питания**

- Включаются в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты;
- Исключаются из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями;
- Убираются солонки со стола, формируется у ребенка привычка к рациону с низким содержанием соли;
- Не включаются в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные

кондитерские изделия), формируется привычка употребления умеренно сладких блюд;

· Организуется контроль за качеством и безопасностью продуктов, поступающих в пищеблок.

#### 4. Температура подачи блюд

· Регулярно проверяется потребительская температура блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка;

· Не допускается, чтобы дети питались остывшими блюдами.

#### 5. Правильное информирование

· Информировуются дети и родители о ключевых принципах здорового питания;

· Вовлекаются учителя и классные руководители в процесс формирования у детей принципов здорового питания и здорового пищевого поведения;

· Размещаются и регулярно обновляются содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний;

· Проводятся тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используются иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-45

### ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

- 1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**
  - Чистые и функциональные посадочные места для каждого класса
  - Обеспечение условий для мытья рук
  - Режим уборки столовой
  - Ежедневные дезинфицирующие мероприятия по верховому 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 есть дата, 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
  - Исклоните из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усиленным вкусом 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 (кафефы, 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 аспектах здорового питания
  - Вовлекать учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
  - Размещать и регулярно обновлять содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания

здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний

- Проведите тематическое родительское собрание, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов

<b>ВАЖНО!</b>	<b>НЕ БОЛЕЕ</b>
СОЛЬ	5g СУТКИ
САХАР	20g СУТКИ

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

**1** ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

**2** ВКУС БЛЮД

**3** ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**4** ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

**5** ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ