

Уважаемые родители!

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Сегодня состояние здоровья детей и особенно школьников находится на низком уровне. Существующая система организации питания является экономически невыгодной, плохо управляемой и контролируемой. Необходима организация мероприятий по улучшению координации и контроля в сфере школьного питания, внедрению новых технологий приготовления пищи и форм обслуживания, развитию материально-технической базы школьной столовой.

Советы для родителей по организации здорового питания школьника. Здоровье ребенка невозможно без правильного питания. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей - направить эти предпочтения в сторону здорового питания. На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь? При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель. Мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков. В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов. Помните, что молоко и молочные продукты - залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки. Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам. Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно. С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам,

[illegible]

В последние годы в развитых странах, включая Россию, растет количество людей с избыточной массой тела, с ожирением, больных сахарным диабетом и др. Основная причина – неправильный выбор продуктов.
Как же выбрать среди большого разнообразия «правильные и здоровые» продукты?
 1 июня 2018 года в России стартовал проект добровольной маркировки продуктов питания «Светофор», который инициировал Роспотребнадзор. Проект разрабатывался на основании расчетов учёных Академии наук и Роспотребнадзора, которые определили, сколько человеку в сутки нужно соли, сахара и жиров, в результате чего была предложена маркировка из трёх цветов.

Схема «светофора» дает информацию о жирах, насыщенных жирах, сахаре и соли соответствующим цветом: красным, желтым или зеленым. Эти цвета используются для обозначения высокого, среднего или низкого содержания этих компонентов в продукте.
 На территории Тульской области к такой системе маркировки уже перешли. Одним из первых, кто ввёл цветовую маркировку, стало предприятие пищевой промышленности ООО «Юнилевер Руса» – производитель мороженого, соусов и пищевых концентратов, филиал которого расположен и в г. Туле.
 Существует еще одна система маркировки. Она направлена на предоставление информации о том, сколько калорий, жиров, соли, сахара и клетчатки содержится в продукте и сколько это составляет в процентах от дневной нормы.

«Красные не пройдут» – маркировка подскажет полезные продукты

Привлекаем волонтеров!
 Управление Роспотребнадзора по Тульской области поддерживает участие общественных организаций в мониторинге за питанием детей в школах.
 Так, в 2018 году в Управлении состоялся семинар для общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области по теме «О проведении мониторинга организации питания детей в образовательных организациях».
 Специалисты Управления провели обучение общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области вопросам контроля за организацией питания школьников.
 Определены основные направления совместной работы в 2018 году.
 Если качество питания в школе кажется вам недостаточным, вы можете обратиться к уполномоченному по правам ребенка в Тульской области по телефону 8-4872-24-53-68 или в Управление Роспотребнадзора по Тульской области (8-4872-37-39-71, 8-4872-37-39-01).
 Правильная организация питания вашего ребенка обеспечит организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для успешной учебы в школе. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!

Основные принципы здорового питания:

- 1. Энергетическая ценность рациона.** Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – 2350 ккал, от 11 и старше – около 2700 ккал. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200–300 ккал.
- 2. Баланс пищевых веществ.** В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4.
- 3. Соблюдение режима питания.** Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часов.
- 4. Учет индивидуальных особенностей подростков** (в т. ч. непереносимости определенных продуктов питания).
- 5. Безопасность питания.** Использование доброкачественных продуктов, их правильное хранение, приготовление.

Чрезмерное или недостаточное употребление пищи ведет к развитию различных заболеваний: ожирения, сахарного диабета, анемии, заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипячёная, фильтрованная или негазированная вода.

Вопросы питания школьников являются приоритетными при осуществлении государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Вместе с тем, объединения родителей имеют право проводить собственный контроль по данному вопросу во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения. Необходимо помнить, что ряд вопросов не подлежит контролю без наличия специального образования (технология приготовления блюд, оценка качества пищевых продуктов, работа персонала и другое).

Ниже приводятся актуальные направления и вопросы, по которым может осуществляться общественный родительский контроль, являясь максимально эффективным.

1. Вы имеете право ознакомиться с примерным 2-х недельным меню и ежедневным меню (размещается в обеденном зале, утверждено директором с информацией об объемах блюд и названиях кулинарных изделий) для установления соответствия фактического питания примерному меню (по наименованию блюд и весу порций); при замене блюд (в виде исключения) необходимо выяснить – нет ли повторений одноименных блюд и кулинарных изделий в течение 2-3 дней подряд.
2. Если при взвешивании порции масса кардинально отличается от предусмотренного выхода в меню, то это повод обратить внимание администрации школы на соблюдение работниками столовой правильной закладки пищевых продуктов, технологии приготовления, порционирования блюд; для определения среднего выхода блюд, поваром в присутствии родителей взвешивается 5-10 порций.
3. Контроль за столовой посудой: необходимого объема (чайная более 200 мл, тарелки для первых блюд более 300 мл.), комфортной при раздаче и приеме пищи (исключение пролива и ожога), без трещин, отбитых краев, сколов, деформаций.
4. Дети старше 14 лет могут быть привлечены к дежурству по столовой (только в присутствии педагога); должны быть осмотрены на наличие признаков заболеваний (дежурят только здоровые дети); должны помыть руки и надеть санитарную одежду (фартуки, халаты, головные уборы).
5. Обратите внимание на исправную работу умывальников (перед столовой или в обеденном зале), наличие мыла, бумажных полотенец или электрополотенец; моют ли дети руки перед приемом пищи.
6. Для оценки вкусовых качеств готовых блюд, Вы имеете право быть включены в состав бракеражной комиссии (в соответствии с приказом и в составе не менее 3-х человек).
7. Организация питьевого режима организуется в следующих формах: стационарного питьевого фонтанчика или бутилированной воды.
8. Соблюдение персоналом столовой правил личной гигиены: наличие санитарной одежды (халат или брюки-куртка и головной убор, удобная обувь), наличие на руках ювелирных украшений во время работы.
9. Наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи.

В результате, анализ оценки учащимися приготовленной пищи (все съедают или значительная часть идет в отходы) и желание учащихся питаться в школьной столовой в последующем должен определить работу общеобразовательного учреждения по организации питания:

- плохие вкусовые качества готовой пищи;
- нерациональный режим питания (ранний завтрак, маленькая перемена);

- сформированная неправильная культура питания (отсутствие привычки потребления блюд из рыбы, овощей, творога и др.);
- особенности поведения различных возрастных групп в молодежной среде (диеты, пример поведения педагогов, непрестижность питания в школе, грубость работников пищеблоков и др.).

Результаты такого контроля могут быть оформлены в виде акта и представлены руководителю общеобразовательной организации.

В целях постоянного мониторинга по питанию в общеобразовательной организации могут быть созданы советы (комитеты), деятельность которых закрепляется локальным актом по учреждению.

Выявленные Вами недостатки, также могут послужить основанием для проведения проверки организации питания в образовательном учреждении. Поэтому просим Вас, не пытаться проникать в производственные помещения столовой и организовывать работу сотрудников пищеблока.

Любые предложения, жалобы по данному вопросу можно направлять в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске (663613, Красноярский край, г. Канск, ул. Эйдемана, д. 4, тел. 839161-2-71-88, 2-08-14; на электронный адрес: kansk@24.rospotrebnadzor.ru).