

## **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,

рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность. Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь. Подростки в особой опасности! В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться. Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в тряте карманных денег. Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, - чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта - это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени. Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

**Проблемы питания современных школьников**

• На территории области наблюдается дефицит йода, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, поэтому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: хлеб, соль и др.

• Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение уровня сахара в крови, ведущее к ожирению.

• Однообразное питание, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если из диета удали только горячую, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто питается одинаковыми продуктами, часто отмечается недостаток антиоксидантов С и Р, а потребление бутербродов и чечевичной супюнки сгражают от лейцина кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

• Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих ненавязчивые жиры (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, среди сухие конфеты и пр.).

• Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативный возрастной фактор.

**Белки**

Содержатся	Потребность в рацио	Проблемы недостатка/перенасыщенности
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Суп Печень Бобовые	от 80 до 90 г в день	Недостаточные потребления белка приводят к замедленному процессу роста и нарастанию массы тела, снижению иммунитета, нарушению нерво-гуморальной системы, проблемам со здоровьем сердца и других расстройствам.

Избыток белка может привести к склонности к однотипным болезням, таким как сахарный диабет и артериальная гипертензия.

**Жиры**

Содержатся	Потребность в рацио	Проблемы недостатка/перенасыщенности
Животные жиры: Сливочное масло Сыр Сырок Творог Кисломолоч. Рыба	растительные Подсолнечное, кукурузное оливковое Орехи Семена подсолнечника	Потребность в жирах приводит к нарушению работы щитовидной железы, ослабленному иммунитету. растительные жиры участвуют в формировании первичной системы, поддерживающей иммунитет и обладающие антиоксидантное действие.

**Углеводы**

Содержатся	Потребность в рацио	Проблемы недостатка/перенасыщенности
Пряственные – плющевкусные: Молоко Ягоды Грецкие Кешью Пастериз. Печенье	Сахарные (булочки, пирожные, торты, шоколад, конфеты); Хлеб Овощи	Если из меню сладостей, плющевкусных изделий будет работать на организм, произойдет много инсулина. Из-за этого наступает быстрый голод и чувство голода, и человек снова ест. Избыток пряствых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению. Плющевые изделия высококалорийны, сахара в которых подавляют пост就餐的 уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения.

**Витамины и минеральные вещества**

Я то, что я ем

Сделайте правильный выбор!

Употребление Роспотребнадзора зер по питанию белка привлекает практическое внимание организаций в школах, районных и белорусских питаниях. Ежегодно началом учебного года Управлением Роспотребнадзора по Тульской области согласовано применение 2-недельных меню для питания школьников, разработанных специалистами Управления по Роспотребнадзору, контролирующим assortiment готовых блюд, мясных горячих, вспомогательной суповой потребности в витаминах и микроравентами, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора проводят осмотрительный контроль за питанием школьников, но уже в летний период времени это не только дети, но и подростки, так и взрослые. Однако, в летних каникулах проблема остается тем, что в «однодневных» днях родители в Большом количестве приносят с собой перекусы, пирожки, углубленные ягоды, различные фрукты, салаты, супчики, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную меню. Такие, многие дети не привыкли к нормальном питанию. Среди школьников очень много «однодневных» детей, т.е. тех, кто питается не дома, а в школе. Поэтому обязательно проследить, если есть макароны, осталась ли в тарелке рулет или котлеты. Не приучены к супам, каши, фрукту, очевидно плохо едят ребята.

Позитив не следует ждать в летние погодные условия «ФЮСТИНЫ», ведь в загородных домах обычно организовано полноценное питание. Поэтому меню для летних каникул составляется с учетом возрастных потребностей растущих организмов, согласовано и контролируется Роспотребнадзором.

Можно ли есть фаст-фуд? Да. Но нельзя заменять фаст-фуд весь рацион!

Причина не одно и то же. Для питания ребенка необходимо, чтобы тот, кто содержит питание улучшал здоровье, а не вредил. Использование фаст-фуда вредит здоровью ребенка. Очень важно правильная организация питания в семье.

Белорусская белая фасоль имеет определенные полезные свойства. В 100 граммах вареной белой фасоли нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, а еще фастфуд, соусы и полуфабрикаты, маринованные овощи, копчености, колбасы, сосиски, маринованные крабовые грудки получают из таких продуктов много неуместных химических веществ. Поэтому в принципе однотипно и самых распространенных и любимых школьниками продукты – чипсы, картофельные чипсы, а также упакованные фрукты, салаты, крауды и замороженные фрукты. Из-за того что эти продукты, красители, консерванты, ароматизаторы, сахара и прочие добавки (хрома и крахмала) и курица чипсы имеют калорийность: 100 г = 510 калорий. Но это способствует ожирению.

Чипсы очень калорийны, а калории сами не имеют нормального роста и массы, нарушает питание и может привести проблемы с сердцем. Дело в том, что основной компонент чипсов – патлы – имеет свойство задерживать воду, а когда скопится насыщенный перекус, который, конечно же, не употребляется дальше.

Жиры чипсов крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак, а еще способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсульта даже в юном возрасте.

**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, сахара и соли соотвествующим 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 внедрил цветовую маркировку, стало предприятие пищевой промышленности ООО «Онигевер Русь» – производитель мороженого, соусов и пивоваренных концентратов, филиал которого расположено 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.

**Приглашаем 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 уполномоченному по правам ребенка в Тульской области вопросам контроля за организацией питания школьников.

Открытое основное направление 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!**

Информация предоставлена Управлением Роспотребнадзора по Тульской области (31-28-79).  
ООО «Прогресс Дом СПЧ», Тула, 2019 г.

**есть!  
ЗДОРОВО!**

Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье людей. Организовать правильное питание школьников особенно важно в связи:  
– с интенсивным ростом и развитием, становлением нервно-психической сферы детей и подростков в этот период;  
– высокими умственными и физическими нагрузками.  
Для этого нужны большие энергозатраты. Чтобы восстановить силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

**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.rosпотребnadzor.ru](mailto:kansk@24.rosпотребnadzor.ru)).