**Памятка об организации горячего питания обучающихся.**

 Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаѐт условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

**Правила здорового питания:**

**1**. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

**2**. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

**3**. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

**4**. Учащиеся в первую смену должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в школе – горячий завтрак, после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а ужин (дома).

**5**. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

**6**. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

**7**. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

**8**. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**О рекомендациях по формированию меню для школьного питания**

 Роспотребнадзор напоминает, что для организованных коллективов (например, обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска.

 В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева. Сырокопченые колбасы также являются источником дополнительного поступления в организм соли и тяжѐлых для переваривания детским организмом жиров животного происхождения.

 Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню школьного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

 Важно помнить, что ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд. Например, макароны, как самостоятельный гарнир, или как гарнир с сыром не запрещены.

**Что есть сегодня в школьном меню:**

1) Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.

2) Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеду (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).

3) Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки

(отваривание, тушение, запекание).

**Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в школьном меню:**

1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей.

2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно- кишечного тракта

3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения

4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки

 Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного

питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

 Берегите детей и будьте здоровы!

**5 шагов по правильному питанию детей в школе**

 Роспотребнадзор обращает внимание, что здоровое питание важная составляющая гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности. Важно, чтобы питание не только покрывало калорийностью пищи энерготраты ребенка, но и содержало необходимое для здоровья количество витаминов и минералов. Важно чтобы дети питались не только дома, но и в школе в течение дня, чтобы им нравилось то, что они едят, а обстановка располагала к принятию пищи. Ключевым показателем мониторинга школьного питания является удовлетворенность питанием обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей. Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций для операторов по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

**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 обучающихся
* Аккуратно сервируйте столы, проверьте наличие салфеток на столах
* Предусмотрите достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20минут)

**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 проработайте

**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 на пищеблок,

препятствуйте поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной

продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения

**КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПОДАЧИ БЛЮД**

* Горячие блюда должны быть 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

**ПРАВИЛЬНО ИНФОРМИРУЙТЕ**

* Информируйте детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
* Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов 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.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю

в Богучанском районе.

663430, Красноярский край, с. Богучаны, ул. Перенсона, 2 А,

тел/факс 8 (391-62) 21-160, 8 (391-62) 22-576, E-mail: boguhcany@ 24.rospotrebnadzor.ru