

5 шагов по правильному питанию детей в школе

26.02.2021 г.

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

Организируйте удобные и функциональные посадочные места для каждого класса

Обеспечьте в столовые 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 20 минут)

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



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

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 перемен 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
- 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)
- 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 принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- 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

ВАЖНО!

НЕ БОЛЕЕ

СОЛЬ  = **5г**
СУТКИ

САХАР  = **20г**
СУТКИ

Подробнее на www.ospotrebнадзор.ru



1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



2 ВКУС БЛЮД



3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



5 ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ