

1 ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»

За простыми словами «школьное питание» стоит здоровье детей. Обеспечение школьников полноценным горячим питанием должно рассматриваться всеми заинтересованными службами как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в стране.

Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние на улучшение учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости.

Врачи отмечают не только рост ожирения, диабета, гипертонии, аллергии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и «омоложение» этих заболеваний. На здоровье человека влияет много факторов. 45-50% в совокупности составляют генетика, экология, медицинское обеспечение в стране. Остальные 50-55% – это условия и образ жизни человека. Питание является базовым фактором образа жизни современного человека. Пищевые пристрастия и привычки ребенка формируются под воздействием окружающей среды. Поэтому семья, школа, медицинские работники должны помочь ему приобрести навык здорового питания.

Возраст от 7 до 17 лет характеризуется очень сложной перестройкой организма, которая происходит на фоне значительного умственного напряжения в связи с ростом потока информации и усложнением школьных программ. Кроме занятий в школе, наши дети ежедневно выполняют домашнее задание, посещают различные кружки и секции.

В этом возрасте легко формируются, а у некоторых детей уже сформированы, патологические пищевые привычки: чрезмерное потребление соли, продуктов с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие напитки), жира (сосиски, фаст-фуд, чипсы), ограниченное употребление воды, множественные неупорядоченные перекусы, сверх калорийный ужин, еда на бегу и т.д. Все это повышает риск формирования патологии не только желудочно-кишечного тракта, но и эндокринной и сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем. Это подтверждается ростом сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения уже в детском возрасте.

Поэтому нам с вами особенно важно организовать грамотное питание дома и в школе для создания оптимальных условий формирования гармоничного здоровья наших детей.

Здоровое питание – один из важных факторов, определяющих здоровье человека. 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, создает условия к их адаптации к современной жизни.

В Послании Федеральному Собранию Российской Федерации от 15.01.2020 Президент Российской Федерации В.В.Путин предложил обеспечить горячим питанием всех учеников начальной школы с первого по четвертый класс.

1 марта 2020 года подписан Закон о предоставлении бесплатного горячего питания учащимся начальной школы, начиная с 1 сентября 2020 года.

В Законе вводится понятие «здоровое питание», закрепляются его принципы, особенности организации качественного, безопасного и здорового питания детей и отдельных групп населения. Запрещается обращение опасных или некачественных продуктов, а также тех, которые не имеют предусмотренной законодательством маркировки.

С 1 сентября 2020 года в соответствии с постановлением Правительства Самарской области от 19.08.2020 № 420-р для начальной школы организовано бесплатное горячее питание: для обучающихся в первую смену – это завтраки, во вторую – обеды.

Кроме этого, учащиеся с ограниченными возможностями здоровья с 1 января 2020 года в соответствии с приказом министерства образования и науки Самарской области от 03.02.2020 №68-од получают бесплатное двухразовое питание в школе: завтраки и обеды.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

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

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 – обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2–3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее четырех раз в день. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 4 часов. Учащиеся должны получать первый завтрак дома перед уходом в школу, с 09.15 до 11.30 – горячий завтрак в школе, в 13.10 – 15.00 (после окончания занятий) – обед в школе (обязательно для учащихся групп продлённого дня) или дома, а в 19.00 19:30 – ужин.

4. Следует употреблять йодированную соль.

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

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить регулярный прием компотов, морсов и киселей из свежих и замороженных ягод (смородина, клюква, вишня, брусника), отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. 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 ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

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

Пища плохо усваивается	Рекомендации
<ul style="list-style-type: none"> ➤ когда нет чувства голода ➤ при сильной усталости ➤ при болезни ➤ при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности ➤ перед началом тяжелой физической работы ➤ при перегреве и сильном ознобе ➤ когда вы торопитесь ➤ нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ в питании все должно быть в меру ➤ пища должна быть разнообразной ➤ еда должна быть теплой ➤ тщательно пережевывать пищу ➤ кушать овощи и фрукты ➤ кушать 4-5 раза в день ➤ не есть перед сном ➤ не есть копченое, жареное и острое ➤ не есть всухомятку ➤ меньше есть сладостей ➤ не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.



В список **запрещенных** для школьника продуктов, входят *сладкие газированные напитки, магазинные картофельные чипсы, шоколадные батончики, сосиски, сардельки, вареная колбаса, жирные сорта мяса в жареном виде, а также фаст-фуд*. Такая пища богата трансжирами, которые не несут никакой пользы организму, кроме вреда.

5. ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА



1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой.

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания.

Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте.

3. Не пропускайте приемы пищи.

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты – источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки.

Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.

Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассированным и припущенным блюдам.

Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда.

Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Сократите до минимума потребление продуктов – источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки.

Мойте руки перед каждым приемом пищи.

Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ В ШКОЛЕ

Родители должны понимать, что школа максимально заинтересована в том, чтобы дети, находящиеся в ней более 4 часов в день, сохраняли высокую работоспособность, росли и развивались гармонично, максимально усваивали школьную программу.

Питанию в школе придается особое значение, и оно должно соответствовать следующим требованиям:

- соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся и воспитанников;
- сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания;
- оптимальный режим питания;

- обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся и воспитанников (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- соответствие сырья и продуктов, используемых в питании, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции, техническим регламентом на соковую продукцию из фруктов и овощей, техническим регламентом на масложировую продукцию, Единым требованиям, утвержденным Решением Комиссии таможенного союза от 28.05.2010 № 299, СанПиН 2.3.2.1940-05, СанПиН 2.3.2.1078-01.

Важно:

- формирование культуры питания, здоровых пищевых предпочтений;
- принятие и поддержка принципов здорового питания, прежде всего родителями;
- контроль школьного питания представителями родительских комитетов.

При организации питания учащихся в школе используется примерное 10-дневное (возможно составление циклического меню на 14, 20, 28 дней) циклическое сбалансированное меню с учетом возраста детей, разнообразия блюд и продуктов, согласованное с управлением Роспотребнадзора по Самарской области, составленное в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего специального образования». В течение десяти дней ни одно блюдо не повторяется. Меню размещено на сайтах образовательных организаций.

Примерное меню (*приложение 1*) разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов на другие при условии их соответствия по пищевой ценности. Меню содержит информацию о количественно составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Контроль за питанием учащихся в школе, за соблюдением санитарных норм, правил при приготовлении пищи, а также сроком реализации продуктов осуществляют бракеражные комиссии.

В состав бракеражных комиссий включены представители родительской общественности, которые контролируют качество и сроки реализации сырых продуктов, нормы закладки и выхода готовых блюд, а также качество готовой продукции согласно Методическим рекомендациям по проведению родительского контроля за организацией горячего питания в общеобразовательных организациях от 18.05.2020 № 2.4.0180-20.

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ГОРЯЧЕМУ ПИТАНИЮ

№1. Что представляет собой горячее питание?

Внесенные изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» зафиксировали необходимость обеспечить учащихся начальной школы бесплатным горячим питанием не менее одного раза в день.

Школы обязаны предоставить:

- качественное, полноценное горячее питание, не допуская подмены приемов пищи полумерами (разогретыми бутербродами с чаем или чем-то иным);
- горячее питание, отвечающее всем стандартам и требованиям безопасности;
- питание, включающее горячее блюдо, не считая горячего напитка;
- сбалансированный рацион, обеспечивающий правильное физиологическое развитие молодого организма; горячее первое и второе блюдо или второе блюдо в зависимости от приема пищи.

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования в государственных и муниципальных образовательных организациях обеспечиваются учредителями таких организаций **не менее одного раза в день бесплатным горячим питанием**, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка.

№ 2. Все ли категории школьников включены в процесс?

Горячим питанием в школах обеспечены все учащиеся 1-4-х классов, включая льготные категории обучающихся, получающих начальное общее образование.

№ 4. За счет каких средств организовано горячее питание в школах?

Все школьники с 1-го по 4-й класс будут обеспечены горячим питанием в школах на **безвозмездной** основе. Финансирование производится из средств федерального, регионального и муниципального бюджетов.

№ 5. Что получают дети, находящиеся на домашнем обучении?

Учащиеся начальных классов, находящиеся на домашнем обучении и закрепленные за государственной или муниципальной образовательной организацией, в случае посещения образовательной организации могут быть обеспечены бесплатным горячим питанием непосредственно в школе.

№ 6. Что нужно сделать родителям, чтобы их дети получили бесплатное горячее питание?

Родители (законные представители) пишут **заявление** на предоставление бесплатного горячего питания учащимся начальных классов в соответствии с требованиями, которые установлены региональными, муниципальными нормативно-правовыми документами, а также локальными актами образовательной организации.