Памятка для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;

- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;

- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;

- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;

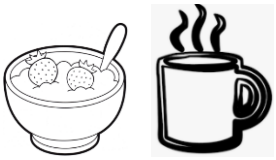
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.

2. Соблюдаем правильный режим питания.

Шаг первый. *Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.*

Шаг второй. *Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережёвываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).*

3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.



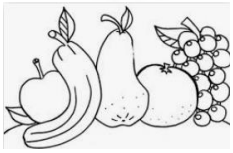
Получаем в школе горячий завтрак и(или) обед.

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. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. *Соблюдаем правильный режим питания – питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).*



Шаг второй. *Не переедаем на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.*

Шаг третий. *Обогащаем 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).

Шаг четвертый. *Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.*

Шаг пятый. *Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола.*

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

Шаг седьмой. *Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи.*

5. Тщательно моем руки перед едой.

Шаг первый. *Учимся правильно мыть руки.*

Шаг второй. *Моем руки ежедневно перед приемом пищи.*

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

Памятка для общеобразовательных организаций и операторов питания: «Три правила организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Шаг первый. *Формируем оптимальный режим питания с учетом приема пищи (завтрак или обед), пропускной способности столовой за перемену, 100% охвата всех школьников горячим питанием, организации питания детей с сахарным диабетом, пищевой аллергией, целиакией, предусматривая продолжительность перемен для приема пищи не менее 20 минут.*

Шаг второй. *Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.*

Шаг третий. *Прорабатываем вопросы обеспечения оптимальной системы накрывания на столы, гарантирующей сохранение потребительской температуры горячих блюд не только на момент их раздачи, но и на момент приема пищи детьми.*

Шаг четвертый. *Создаем детям условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.*

Шаг пятый. *Обеспечиваем системность в уборке столовой, мытье и обработке столов, стульев, панелей, столовой посуды и кухонных приборов. Не забываем про обязательность проведения дезинфекционных мероприятий по режиму вирусных инфекций на период пандемии COVD-19. Не допускаем антисанитарии, обрабатываем столы перед каждой посадкой обучающихся.*

Шаг шестой. *Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие салфеток.*

Шаг седьмой. *Информируем детей о содержании меню основного и дополнительного питания.*

Шаг восьмой. *Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.*

2. СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНО МЕНЮ.

Шаг первый. *Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35% соответственно.*

От суточной калорийности*:*
завтрак 20-25%;
обед 30-35 %.

Шаг второй. *Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрозелени, ягод, орехов, меда), продуктов обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.*

Шаг третий. *Принимаем решение о недопущении включения в меню основного питания продуктов и блюд, являющихся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продукты с усилителями вкуса, красителями.*

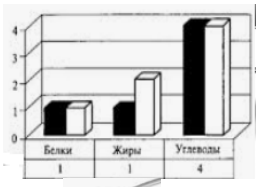
Шаг четвертый. *Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания. Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока. Контролируем в отобранных для включения в меню технологических картах предусмотренную технологию приготовления блюд. Она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание). Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше). Формируем у ребенка привычку низко солевого рациона, а также привычку употребления умеренно сладких блюд.*

Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый. *Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).*

В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.

Шаг шестой. *Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.*



Шаг седьмой. *Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.*

Шаг восьмой. *При формировании конкурсной документации на поставки продуктов, детально прописываем показатели, характеризующие качество продуктов и сроки поставки относительно регламентированных производителями сроков годности, исключаем возможность поставки фальсифицированной продукции.*

3) ИНФОРМИРУЕМ РОДИТЕЛЕЙ О МЕНЮ (ОСНОВНОМ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ).

Выставляем на сайте меню и технологические карты блюд, предлагаемых детям.

Информируем родителей для обеспечения преемственности в питании детей в школе и дома.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

Памятка для операторов питания: «Семь шагов в составлении меню здорового питания для школьников»

Шаг первый.

Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед соответственно - 30-35%.

От суточной калорийности:
завтрак 20-25%;
обед 30-35 %.

Шаг второй.

Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрозелени, ягод, орехов, меда), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.

Шаг третий.

Не включаем в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями.

Шаг четвертый.

Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания.

Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока.

Просматриваем в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание).

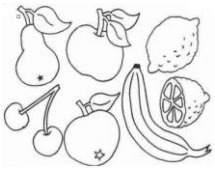
Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше).

Формируем у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд.

Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый.

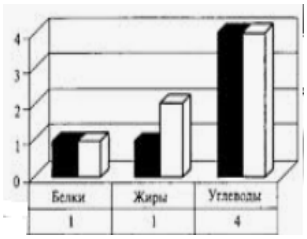
Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).



В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.

Шаг шестой.

Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.



Шаг седьмой.

Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ МЕРОПРИЯТИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

При проведении родительского (общественного) контроля за организацией питания детей необходимо пройти в столовую и обратить внимание на соответствие количества посадочных мест количеству одномоментно питающихся детей; чистоту выдаваемой детям посуды, столов для приема пищи; наличие спецодежды у лиц, работающих в столовой и накрывающих на столы; соблюдение детьми правил личной гигиены; уточнить достаточно ли детям времени для приема пищи, удовлетворены ли они органолептическими свойствами блюд (цвет, вкус, запах, потребительская температура), а также оценить показатель не съедаемости блюд и продуктов; поинтересоваться обеспечены ли питанием дети с заболеваниями, требующими индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия) и каким образом.

$$\text{Объем несъеденных блюд} = \frac{\text{масса несъеденных остатков блюд}}{\text{масса блюд на 1 ребенка} \times \text{количество питающихся детей на перемене}} \times 100\% \quad (1)$$

Для оценки полученной в ходе контроля информации, рекомендуется ответить на следующие вопросы:

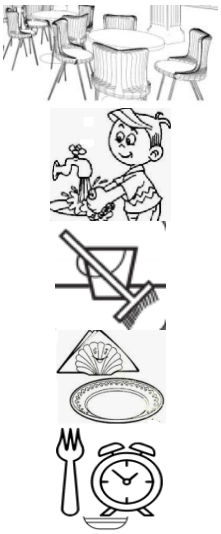
1. Соответствует ли фактическое меню, объемы порций двухнедельному меню, утвержденному руководителем образовательной организации? *да/нет;*
2. Организовано ли питание детей, требующих индивидуального подхода в организации питания с учетом имеющихся нарушений здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия)? *да/нет/ частично;*
3. Все ли дети с сахарным диабетом и пищевой аллергией питаются вместе с другими детьми? *да/нет;*
4. Все ли дети моют руки перед едой? *да/нет;*
5. Созданы ли условия для мытья и дезинфекции рук? *да/нет;*
6. Все ли дети едят за столами и сидя? *да/нет;*
7. Все ли дети успевают поесть за перемену (хватает ли времени для приема пищи)? *да/нет;*
8. Есть ли замечания по чистоте посуды? *да/нет;*
9. Есть ли замечания по чистоте столов? *да/нет;*
10. Есть ли замечания к сервировке столов? *да/нет;*
11. Теплые ли блюда выдаются детям? *да/нет;*
12. Участвуют ли дети в накрывании на столы? *да/нет;*
13. Лица, накрывающие на столы, работают в специальной одежде (халат, головной убор)? *да/нет;*
14. Организовано ли наряду с основным питанием дополнительное питание (возможность самостоятельного приобретения блюд через линию раздачи или буфет)? *да/нет;*
15. Суммарное количество пищевых отходов в %? *(формула 1);*

Итоги мероприятий мониторинга анализируются посредством подсчета баллов. Количество набранных баллов из числа возможных, да – 2 балла, частично – 1 балл, нет – 0 баллов. Отдельной цифрой выводится % пищевых отходов от выданных блюд. Позиции, по которым недобраны баллы, поясняются. Максимальное количество баллов 40. Результаты оцениваются как в статике, так и в динамике.

Оценка % отходов до 20% - 12 баллов; 20-30% - 8 баллов; 30-40% -6 баллов; 40-50% - 3 балла; 50-60% - 1 балл; более 60% - 0 баллов.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И ИХ ЗДОРОВЬЕ!
РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!

Памятка для общеобразовательных организаций
«Пять ключевых правил организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ. *Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.* *Создаем в столовой условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.* *Соблюдаем режим уборки столовой, мытья и обработки посуды.* *Проводим ежедневные дезинфекционные мероприятия по режиму вирусных инфекций.* *Протираем столы перед каждой посадкой обучающихся.* *Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие на столах салфеток.* *Предусматриваем достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).*	
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ. *Регулярно контролируем вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.* *Мониторируем съедаемость блюд и продуктов, выясняем причины плохого аппетита у детей и оперативно над ними работаем.*	
3. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ. *Насыщаем меню продуктами источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенными продуктами.* *Исключаем из употребления продукты источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями.* *Убираем солонки со стола, формируем у ребенка привычку низко солевого рациона.* *Не допускаем в меню основного и дополнительного продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируем привычку употребления умеренно сладких блюд.* *Участвуем в контроле качество и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуем поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.*	
4. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТЫВШЕЙ. *Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком.* *Регулярно мониторируем потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.* *Не допускаем питание детей остывшими блюдами.*	

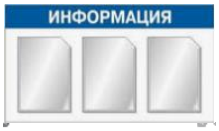
5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Информируем детей и родителей о ключевых принципах здорового питания.

Вовлекаем учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения

Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

Проводим тематические родительские собрания, классные часы, викторины и иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!