Общественный проект
«Здоровая Еда — Да!»

Родительский труд сродни труду дипломата: достигать своей цели, не ущемляя
при этом прав другого.
Задав вопрос: «Что ты будешь на ужин: гречку с мясом или гречку с сосиской?» - вы оставите ребенку право выбора
и накормите его полезной едой.
И в результате оба останетесь довольны.
Надо качество питания проверять. Надо допустить родителей до контроля. Родительские комитеты могут организовать эту работу».
В.В. Путин
Родительский контроль за школьным питанием нельзя снимать с повестки дня, тем более, что теперь в школы направлены соответствующие нормативные документы, в которых родительским комитетам, попечительским советам, управляющим советам и другим общественным организациям рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в образовательных учреждениях по согласованию с администрацией образовательных учреждений.

Здоровое питание - здоровый ребенок
Здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.
Ещѐ в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребѐнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболевания.
Здоровое питание должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
Правильное питание школьника:
основы рациона и принципы составления меню

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. В этой презентации Вы узнаете, какие продукты нужны детям старше 7 лет, в каком объеме их должен употреблять школьник ежедневно и как лучше всего строить меню для ребенка этого возраста.
Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.
Принципы здорового питания:

- в течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
- рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения;
- количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира;
- быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;

- режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
- в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
- один-два раза внеделю в рацион должна быть включена рыба, а так же минимум 1 раз в неделю красное мясо;
- бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается:
    - апельсин,
    - яблоко,
    - банан, другой средний фрукт,
    - 10-15 ягод или виноградин,
    - 2 небольших фрукта (абрикос, слива),
    - 50г. овощного салата,
    - стакан натурального сока,
    - столовая ложка сухофруктов,
    - 3 ст. л. отварных овощей;
- ежедневно следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается:
    - 30г. сыра,
    - стакан молока,
    - один йогурт;
- сладости и жирные продукты допустимы, если они собой не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов;
- стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а так также специй;
- включение в рацион свежевыжатых соков из овощей и фруктов.

Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г	320-260	360-400	400-440
в день)			
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г

Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

Режим питания

Большую роль в жизни школьника играет режим питания.

К сожалению, дети часто его нарушают, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Как утверждают медики, наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. В зависимости от того в какую смену ребенок будет учиться, то следует соблюдать более подходящий режим питания:

ПЕРВАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 7-8 часов;
- перекус в школе в 10-11 часов;
- обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 19 часов.

ВТОРАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 8-9 часов;
- обедает дома перед школой в 13-14 часов;
- перекус в школе в 16-17часов;
- ужинает дома ориентировочно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того как он отправится спать. Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течение дня.

Школьник обязательно должен утром завтракать дома. Для многих родителей это нелѐгкая задача. Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел - как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребенку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его всухомятку, часто в неположенное время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

И поэтому перед учителем и родителями встаѐт вопрос о том, что необходимо завтракать в школе, так как между первым завтраком и обедом проходит много времени. И это отрицательно влияет на здоровье ребѐнка. Конечно же, одна школа без семьи никогда не сможет решить проблему правильного питания. Важно объяснить ребенку, что в обед очень нужно и полезно есть «горячее».

Способы приготовления пищи для школьника

Готовить пищу школьникам можно любым способом, но все увлекаться жаркой не рекомендуется, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Ограничения по продуктам питания

Следует ограничить в меню ребенка следующие продукты:

- сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса;
- продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие);

- маргарин;
- не сезонные фрукты и овощи;
- сладкую газировку;
- продукты с кофеином;
- майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства;
- острые блюда;
- фастфуд;
- сырокопченые колбасы, грибы;
- блюда, которые готовятся во фритюре;
- жвачки и леденцы.

Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка
Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.
Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время прима пищи, либо разбавлять водой.
На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то давайте больше воды или молока.
Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы.
Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует огранить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.
Как правильно составить меню для ребенка

Блюдо	Масса порций	
	от 7 – 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

Меню согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
Понедельник								
	Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
	Таб.№24/96	7568	Десерт фруктовый (груша)	140	0,56	0,42	14,42	63,70
	Таб №4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05

	762/97	7680	Кофейный напиток с молоком	160	2,72	2,36	18,50	106,12
	№ 123/08 Муч.	1648	Булочка Молочная с сыром	25/50	11,22	9,80	28,94	248,84
			Итого:	580	21,83	20,23	97,58	659,71
	Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
		12142	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27
	Таб.№24/96	4959	Десерт фруктовый (банан)	220	3,30	1,10	46,20	207,90
	132/96	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72
	№416/96	18828	Биточки рубленные (мясо птицы,говядина)	90	10,80	15,69	13,09	236,76
	469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
	ТТК 19,06,17Г.	14226	Компот из сливы	160			15,97	63,87
	110/08	8989	Булочка Дорожная	30	2,20	3,97	17,33	113,85
	ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
	ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
			Итого:	960	34,78	35,21	161,45	1 101,83
Вторник								
	Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
	Таб.№24/96	7543	Десерт фруктовый (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	70,00
	469/04	10876	Фрикадельки из мяса птицы, говядина	75	13,64	13,08	11,79	219,44
	472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
	ТТК	9070	Чай ягодный замороженная (смесь)	160	0,11	0,04	10,55	43,00
	ТТК	7335	Булочка Десертная (повидло)	30	2,32	2,08	19,13	104,52
	ПП	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51
			Итого:	645	23,22	21,45	93,95	661,73
	Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
	Таб.№24/96	16677	Десерт фруктовый (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92
	110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26
	№ 401/96	13222	Гуляш из говядины	50/50	15,16	17,63	2,67	229,99
	463/96,таб№4	1526	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,91
	ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
	ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		19019	Морс 0,2л "Лесные ягоды"	200			12,00	48,00
			Итого:	880	29,87	28,84	105,04	799,25

Среда								
	Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
	Таб.№24/96	4959	Десерт фруктовый (банан)	220	3,30	1,10	46,20	207,90
	Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61
	296/96	10330	Пудингтворожный со сгущенным молоком	150/20	25,00	16,56	46,83	436,36
	698/02	9876	Компот из яблок	160	0,15	0,15	22,72	92,83
			Итого:	590	35,42	24,34	128,74	875,70
	Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
		12142	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27
	138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72
	286/2014	19090	Тефтели с соусом (говядина, курица,хлеб)	80/30	11,83	15,11	12,07	231,58
	460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90
	Таб.№24/96	5200	Десерт фруктовый (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	75,60
	ТТК	11465	Чай лимонный	160	0,07	0,01	13,69	55,13
	ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86
	ттк	18449	Хлеб ржаной	10	0,68	0,13	3,98	19,81
	ТТК	18152	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
			Итого:	935	32,37	36,54	119,22	935,25
Четверг								
	Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
	Таб.№24/96	5186	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90
	ТТК	14082	Голубцы ленивые из цыплят с соусом	87,5/37,5	8,21	9,18	10,13	155,98
	469/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84
	ТТК	15868	Морс черносмородиновый (концентрат)	160			13,20	52,80
	ПП	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51
			Итого:	645	16,78	16,25	93,17	586,03
	Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)							
	Таб.№24/96	4959	Десерт фруктовый (банан)	220	3,30	1,10	46,20	207,90
	120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76
	413/96	1471	Шницель натуральный рубленый (мясо птицы,говядина)	75	18,05	14,51	8,13	235,31
	317,529/97	1702	Гороховое пюре	150	16,83	4,79	35,18	251,15
	ТТК	10500	Чай с шиповником	160	0,18	0,07	14,49	59,31
	№769/04	342	Булочка Домашняя	50	3,95	6,56	31,06	199,08
	ттк	18449	Хлеб ржаной	10	0,68	0,13	3,98	19,81
	ТТК	18152	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
			Итого:	875	52,86	37,87	151,61	1 158,70

Индекс несъедаемости в школьном питании

1 марта 2020 года Президент России В.В. Путин подписал федеральный закон № 47 о бесплатном школьном питании.

Согласно этому закону с начала нового 2020 учебного года ученики начальных классов по всей стране должны получать бесплатное горячее питание, соответствующе сбалансированное и учитывающее все физиологические особенности этого возраста.

Казалось бы вопрос школьного питания тема не новая. Учащиеся регулярно ходят в столовую: кто-то питается полноценно, а кто-то покупает булочку и чай. Ситуация со школьными обедами везде разная, у кого-то на школьном сайте куча благодарностей поварам, у кого-то противоположная ситуация, связанная с недовольством родителей работой школьной столовой.

Проект направлен на то, чтобы наши дети росли здоровыми, начиная с младшего школьного возраста, и меньше портили желудки фастфудом. Чтобы школьное меню было привлекательным для них, все было вкусно и качественно приготовлено. Чтоб все съедалось, а не выбрасывалось. Однако безопасное и приготовленное по всем канонам питание дети часто отказываются есть. Половина трудов и денег идѐт в отходы.

Поэтому стало полной неожиданностью прозвучавшее высказывание главы Роспотребнадзора о введении «индекса несъедаемости».

Индекс несъедаемости – что это такое и как с ним жить?

На дискуссионной площадке «Индекс несъедаемости в школьной столовой: объективный показатель и руководство к действию» I Всероссийского родительского форума обсуждали, как сделать школьное питание не только полезным и безопасным, но и вкусным.

Доклад на эту тему представил вице-президент АНО «Институт отраслевого питания» Сергей Маслов. В первую очередь, он рассказал, что такое «индекс несъедаемости». Это новое понятие, которое только вводится в обиход. Под ним понимают количество пищевых остатков, которое осталось на тарелках после школьной трапезы.

Это главный показатель того, нравятся ли детям школьные завтраки и обеды. В противном случае, весь полезный и сбалансированный рацион, скрупулезно рассчитанный специалистами, проходит мимо детей, не принося им нужной порции белков, жиров, углеводов, витаминов и полезных микроэлементов.

Сергей Маслов обозначил несколько основных тезисов, связанных с индексом несъедаемости.

Во-первых, добиться нулевого индекса несъедаемости практически невозможно. У детей в разные дни может быть разный аппетит, какие-то блюда субъективно могут нравиться меньше остальных и т.д. Однако стремиться к снижению этого показателя стоит, установив какие-то разумные границы этого показателя.

Во-вторых, это понятие должно применяться к каждому конкретному блюду, а не к ситуации в целом. Если мы берем «индекс несъедаемости винегрета», то по нему можем достаточно определенно сказать, нравится ли детям это блюдо. А если мы начнем измерять только «среднюю температуру», то ясности это не добавит и не даст возможности определить, что конкретно не нравится детям.

В-третьих, пока нет четкой методики подсчета индекса несъедаемости, и задача как раз заключается в том, чтобы определить, какие факторы влияют на этот показатель.

Факторы, влияющие на индекс несъедаемости:

1. Температура блюда. Есть холодную застывшую еду найдется мало желающих, как бы вкусно она ни была приготовлена изначально. По рекомендациям СанПина температура первых блюд должна быть не менее 75 С, а вторых блюд – не менее 65 С.

Эксперты Института отраслевого питания считают, что эту норму можно немного снизить, чтобы еда была просто теплой, а не горячей. Но стоит учитывать, что речь идет про температуру именно на тот момент, когда ребенок кушает, а не тогда, когда накрывали столы или ставили порции на раздаточный стол.

2. Вкус блюда. Можно возразить, что у каждого свои индивидуальные пристрастия. Но есть определенные общеупотребительные свойства, которые справедливы для каждого блюда. Например, не нужно получать высшее образование и много лет заведовать дегустационной комиссией, чтобы понимать, что каша с комочками и какао с пенкой вряд ли найдут признание у детей.

3. Время приѐма пищи. Особенно это касается завтраков. Дело в том, что методика составления школьного питания не учитывает, что утром детей, как правило, кормят родители. Соответственно, те ученики, у которых приѐм пищи приходится на первую или вторую перемену просто не успевают проголодаться. Нетрудно догадаться, что индекс несъедаемости в таких случаях сразу взлетает вверх, какие бы вкусные блюда ни подавали в столовой.

«Мы – то, что мы едим»

Привычка питаться несбалансированно, формирующаяся с детства, – почва для развития большинства алиментарных заболеваний. Формирование культуры питания и выработка привычек здорового рациона у ребенка является одной из важнейших задач, стоящих перед современным обществом.

Сбалансированное питание является необходимым условием гармоничного физического и нервно-психического развития ребенка, обеспечивает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Полезные пищевые привычки помогают человеку сохранять здоровье и продлевать активность.

Неправильное питание ведет, в свою очередь, к ожирению, анемии, дистрофии, сахарному диабету II типа и ряду других патологий.

У ребенка старше семи лет уже сформировались вкусы, поэтому он может отказываться от определенных продуктов, но настаивать в таких случаях не стоит, поскольку из-за отвращения и неприятия такое поведение может еще больше усугубиться. Стоит готовить нелюбимые продукты разными способами, либо привлечь ребенка к приготовлению таких продуктов.

Если же это не помогло то все не стоит настаивать на употреблении какой-либо пищи, поскольку питание ребенка можно назвать разнообразным, если в него будут включены продукты:

- 1 вид молочных продуктов;
- 1 вид овощей;
- 1 вариант мяса или рыбы;
- 1 вид фруктов;
- 1 вид блюд из злаков.

Эти группы продуктов обязательно должны быть в меню ребенка.

Школьное питание должно опираться на три основных принципа – оно должно быть полезным, вкусным, и тарелки в школьной столовой должны оставаться чистыми. Чистая тарелка – это объективный результат нашей работы, тот самый индекс несъедаемости.

Что доступно для родительского контроля в школьной столовой?

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню по набору блюд, требованиям санитарных норм и правил по составу и выходу блюд, соответствие веса порций меню, вкусовым качествам предлагаемых блюд, отсутствием в меню запрещенных к реализации детских организациях продуктов;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу
- готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследование качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей;
- информирование детей и родителей о здоровом питании;
- общественная комиссия по контролю за организацией питания учащихся периодически (но не реже 1 раза в квартал) отчитывается о работе по осуществлению контроля и выполнению данных ей поручений.

Итоги проверок обсуждаются на обще родительских собраниях и могут являться основанием для обращения в адрес администрации школы, ее учредителя и оператора питания, государственных органов контроля (надзора).

ВАЖНО!!!

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся (в том числе допуск родителей в столовую школы), регламентируется локальным нормативным актом школы.

Школьное меню

Памятка участникам группы родительского контроля школьного питания
Организуя контроль школьного питания, берем на вооружение:

- приказ Минздравсоцразвития

России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся
и воспитанников образовательных учреждений»,

- письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»,
- Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»,
- СанПиН 2.4.1.2660-10, СанПиН
- 2.4.5.2409-08 и СП 2.4.990-00, СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Окружное родительское собрание г.о. Тольятти:
https://vk.com/orstgl
Родительский контроль за школьным питанием нельзя снимать с повестки дня, тем более, что теперь в школы направлены соответствующие нормативные документы, в которых родительским комитетам, попечительским советам, управляющим советам и другим общественным организациям рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в образовательных учреждениях по согласованию с администрацией образовательных учреждений.
Что доступно для родительского контроля в школьной столовой?

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню по набору блюд, требованиям санитарных норм и правил по составу и выходу блюд, соответствие веса порций меню, вкусовым качествам предлагаемых блюд, отсутствием в меню запрещенных к реализации детских организациях продуктов;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследование качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей;
- информирование детей и родителей о здоровом питании;
- общественная комиссия по контролю за организацией питания учащихся периодически (но не реже 1 раза в квартал) отчитывается о работе по осуществлению контроля и выполнению данных ей поручений.
- Итоги проверок обсуждаются на обще родительских собраниях и могут являться основанием для обращения в адрес администрации школы, ее учредителя и оператора питания, государственных органов контроля (надзора).

10 ШАГОВ ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЯ:

- Изучите меню на сайте школы и сравните

его с фактическим набором блюд (распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%.)

- Посетите школьную столовую (в рацион школьников должны быть включены все группы

продуктов: овощи и фрукты; крупы, макаронные изделия и бобовые; хлеб и хлебобулочные изделия; мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; молоко и молочные продукты; яйца; пищевые жиры; сахар и кондитерские изделия).

- Померьте температуру блюд при накрытии.
- Снимите пробу блюд, предлагаемых детям, и дайте оценку их вкусовых качеств.
- Оцените количество отходов (индекс «пустой тарелки»).
- Проверьте полноценность порций.
- Заполните чек-лист (его вы найдете в Методических рекомендациях МР 2.4.0180-20)
- Проанализируйте полученные факты и совместно с администрацией школы решите, что должны делать администрация, родители, работники пищеблока в деле улучшения питания детей, определите сроки исполнения.
- Сохраняйте позитивный настрой и готовность к конструктивному диалогу.
- Придерживайтесь дома принципов правильного питания.

Организуя контроль школьного питания, берем на вооружение:

- Приказ Минздравсоцразвития России

N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»;
- Федеральный закон от 01.03.2020 г. N 47-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;СанПиН 2.4.1.2660-10, СанПиН 2.4.5.2409-08 и СП 2.4.990-00, СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- Методические рекомендации МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.).

Телефоны горячих линий по школьному питанию:
Министерство просвещения Российской Федерации 8 (800) 200-91-85
Министерство образования и науки Самарской области 8 (846) 333-64-14
Департамент образования администрации г. о. Тольятти 8 (848) 254-44-33
доб. 3883

Тарелка Здорового Питания

Тарелка Здорового Питания, созданная экспертами по питанию Гарвардской школы общественного здравоохранения, это руководство для здорового, сбалансированного питания – на тарелке или в вашей коробке для ланча. Прикрепите копию на холодильник для ежедневного напоминания о здоровом, сбалансированном питании.

- Овощи и фрукты должны состАвлять основную часть Вашего приѐма пищи – ½ тарелки.

Обеспечьте разнообразие цвета и вида Вашей пищи и помните, что картофель не считается овощем по Тарелке Здорового Питания из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

- Отдайте предпочтение цельнозерновым – ¼ тарелки.

Цельные и неочищенные зерновые – цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

- Сила белка – ¼ тарелки.
- Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.
- Полезные растительные масла – в умеренном количестве.

Выбирайте полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие. Избегайте частично гидрогенизированные масла, которые содержат вредные транс-жиры. Помните, что пониженная жирность не всегда означает «полезное».

- Пейте воду, кофе или чай.

Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, ограничьте потребление сока до маленького стакана в день.

- Будьте активны.

Красный человечек, который бежит вдоль Тарелки Здорового Питания, – это напоминание, что активность также важна для контроля веса.

Основное послание Тарелки Здорового Питания – отдайте предпочтение качеству питания.

- Вид углеводов в вашем питании важнее, чем количество, потому что некоторые источники углеводов – такие, как овощи (кроме картофеля), фрукты, цельнозерновые, бобовые – полезнее, чем другие.
- Тарелка Здорового Питания также советует избегать употребление сладких напитков, основной источник калорий – обычно с низкой пищевой ценностью.
- Тарелка Здорового Питания поощряет употребление полезных растительных масел и не устанавливает лимит на ежедневный расход калорий от полезных источников жира.