

Уважаемые родители!

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Сегодня состояние здоровья детей и особенно школьников находится на низком уровне. Существующая система организации питания является экономически невыгодной, плохо управляемой и контролируемой. Необходима организация мероприятий по улучшению координации и контроля в сфере школьного питания, внедрению новых технологий приготовления пищи и форм обслуживания, развитию материально-технической базы школьной столовой.

Советы для родителей по организации здорового питания школьника. Здоровье ребенка невозможно без правильного питания. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей - направить эти предпочтения в сторону здорового питания. На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь? При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель. Мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков. В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов. Помните, что молоко и молочные продукты - залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки. Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам. Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно. С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам,

рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность. Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь. Подростки в особой опасности! В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться. Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег. Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, - чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта - это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени. Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

Проблемы питания современных школьников

На подростковом этапе наблюдается дефицит йода в пище, ведь продукты питания, выращенные на земле, содержат очень мало этого микроэлемента, поэтому в рацион питания таких подростков, любящих экспериментировать с пищевыми продуктами, обогащёнными йодом, яиц, салатов и др.

Избыточное потребление «быстрых углеводов (белого хлеба, макарон из мягкой пшеницы, сладости, булочки, печенья, картошки фри, чипсов, газированных напитков, фаст-фуда и пр.), способное вызвать лишние сантиметры в талии, бедрах и ягодицах

Сниженная активность, не учитывающая баланс в том же продукте и в виде, не способствует сбалансированности, а поэтому содержит все самые важные питательные вещества в равной степени

Сбалансированное питание, не учитывающее баланс в том же продукте и в виде, не способствует сбалансированности, а поэтому содержит все самые важные питательные вещества в равной степени

Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих некачественные жиры (масла, соусы, продукты быстрого приготовления, газированные напитки, чипсы, картошка фри и др.)

Современная модель поведения для школьников не характеризуется наличием достаточной активности, что способствует негативному воздействию вредных привычек.

Белки

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо, рыба, яйца, сыр, творог, бобы	1,2-1,5 г/кг в сутки	Нарушения обмена веществ, задержка в росте, мышечная дистрофия, снижение иммунитета, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, остеопороз

Сладости

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Сахар, фрукты, ягоды, овощи, молоко, йогурт, кефир, творог, сыр, сметана	10-15 г/сутки	Избыток может вызвать ожирение, сахарный диабет, кариес, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, остеопороз

Жиры

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо, рыба, яйца, орехи, авокадо, оливковое масло, сливочное масло, сыр, сметана	1,2-1,5 г/кг в сутки	Дефицит может вызвать ожирение, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, остеопороз, нарушения в работе нервной системы

Углеводы

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Хлеб, макароны, крупы, фрукты, овощи, молоко, йогурт, кефир, творог, сыр, сметана	10-15 г/сутки	Избыток может вызвать ожирение, сахарный диабет, кариес, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, остеопороз

Витамины и минеральные вещества

Витамин А (ретинол) - необходим для зрения, иммунитета, здоровья кожи.

Витамин В1 (тиамин) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Витамин В2 (рибофлавин) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Витамин В6 (пиридоксин) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Витамин В12 (кобальт) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Витамин Е (токоферол) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Витамин К (филлохинон) - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Магний - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Кальций - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Железо - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Цинк - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Йод - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Селен - участвует в энергетическом обмене, нервной деятельности.

Сделайте правильный выбор!

Почему НЕ СЛЕДУЕТ есть фаст-фуд? В фаст-фуде много углеводов, мало полезных жиров, мало клетчатки и витаминов. Это может вызвать ожирение, сахарный диабет, кариес, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, остеопороз.

Можно ли есть фаст-фуд? Да, но нельзя заменять фаст-фудом весь рацион!

Каждый день необходимо употреблять продукты, богатые полезными жирами. Это может быть ореховое масло, авокадо, оливковое масло. Также важно употреблять продукты, богатые клетчаткой. Это могут быть фрукты, овощи, крупы.

Можно есть фаст-фуд, но не чаще 1-2 раз в неделю. Важно выбирать фаст-фуд, который готовится на открытом огне, а не в масле. Также важно выбирать фаст-фуд, который содержит полезные жиры.

Можно есть фаст-фуд, но не забывать о том, что это не полноценное питание. Важно употреблять продукты, богатые полезными жирами, клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

В последние годы в развитых странах, включая Россию, растет количество людей с избыточной массой тела, с ожирением, болезнями сахарного диабета и др. Основная причина – неграмотный выбор продуктов. Как же выбрать среди большого разнообразия «правильные и здоровые» продукты?

1 июня 2018 года в России стартовал проект добровольной маркировки продуктов питания «Красный ярлык», который инициировал Роспотребнадзор. Проект разработан на основе данных расчетов ученых Академии наук и Роспотребнадзора, которые определили, сколько человеку в сутки нужно соли, сахара и жиров, в результате чего была предложена маркировка из трех цветов.

«Красные не пройдут» – маркировка подскажет полезные продукты

Привлечение волонтеров!

Инициатива Роспотребнадзора по Тульской области поддерживает участие общественных организаций в мониторинге за питанием детей в школе.

Так, в 2018 году в Угличском составе совместно для общественных помощников обучающихся по питанию ребенка в Тульской области по теме «О привлечении волонтеров организации питания детей в образовательных учреждениях».

Специально Угличским проектом обучения общественных помощников организованного на питании ребенка в Тульской области волонтеры по организации питания школьников.

Организовать волонтеров, направленных в рамках работы в 2018 году.

Большинство питания в школе закупают или изготавливают, на основе образцов к изготовлению из страны ребенка в Тульской области по телефону 8-4873-84-55-68 или в Угличском Роспотребнадзоре по Тульской области 18-4872-37-39-71, 8-4873-37-39-012.

Правильным питанием ребенка важно ребенка обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста в развитии, но и для успешной работы в школе. И как помочь, как развивать, особенно детей.

Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!

Мы едим, чтобы жить, в не живем, чтобы есть!

есть! ЗДОРОВО

Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье людей.

Организовать правильное питание школьников особенно важно в связи:

- с интенсивным ростом и развитием, становлением нервно-психической сферы детей и подростков в этот период;
- высокими умственными и физическими нагрузками.

Для этого нужны большие энергетические затраты. Чтобы восстановить силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

Основные принципы здорового питания:

1. **Энергетическая ценность рациона.** Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – 2200 ккал, от 11 и старше – около 2700 ккал. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200–300 ккал.
2. **Валовая питательная ценность.** В суточном рационе питания оптимальное соотношение питательных веществ: белок, жир и углевод, должно составлять 1:1:4.
3. **Соблюдение режима питания.** Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часа.
4. **Учет индивидуальных особенностей подростка** (в т. ч. intolerантности определенных продуктов питания).
5. **Безопасность питания.** Использование доброкачественных продуктов, из проверенных источников, предотвращение.

Чрезмерное или недостаточное употребление пищи ведет к развитию различных заболеваний: ожирение, сахарного диабета, анемии, избыточный желудочно-кишечного тракта и др.

Вопросы питания школьников являются приоритетными при осуществлении государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Вместе с тем, объединения родителей имеют право проводить собственный контроль по данному вопросу во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения. Необходимо помнить, что ряд вопросов не подлежит контролю без наличия специального образования (технология приготовления блюд, оценка качества пищевых продуктов, работа персонала и другое).

Ниже приводятся актуальные направления и вопросы, по которым может осуществляться общественный родительский контроль, являясь максимально эффективным.

1. Вы имеете право ознакомиться с примерным 2-х недельным меню и ежедневным меню (размещается в обеденном зале, утверждено директором с информацией об объемах блюд и названиях кулинарных изделий) для установления соответствия фактического питания примерному меню (по наименованию блюд и весу порций); при замене блюд (в виде исключения) необходимо выяснить – нет ли повторений одноименных блюд и кулинарных изделий в течение 2-3 дней подряд.
2. Если при взвешивании порции масса кардинально отличается от предусмотренного выхода в меню, то это повод обратить внимание администрации школы на соблюдение работниками столовой правильной закладки пищевых продуктов, технологии приготовления, порционирования блюд; для определения среднего

выхода блюд, поваром в присутствии родителей взвешивается 5-10 порций.

3. Контроль за столовой посудой: необходимого объема (чайная более 200 мл, тарелки для первых блюд более 300 мл.), комфортной при раздаче и приеме пищи (исключение пролива и ожога), без трещин, отбитых краев, сколов, деформаций.
4. Дети старше 14 лет могут быть привлечены к дежурству по столовой (только в присутствии педагога); должны быть осмотрены на наличие признаков заболеваний (дежурят только здоровые дети); должны помыть руки и надеть санитарную одежду (фартуки, халаты, головные уборы).
5. Обратите внимание на исправную работу умывальников (перед столовой или в обеденном зале), наличие мыла, бумажных полотенец или электрополотенец; моют ли дети руки перед приемом пищи.
6. Для оценки вкусовых качеств готовых блюд, Вы имеете право быть включены в состав бракеражной комиссии (в соответствии с приказом и в составе не менее 3-х человек).
7. Организация питьевого режима организуется в следующих формах: стационарного питьевого фонтанчика или бутилированной воды.
8. Соблюдение персоналом столовой правил личной гигиены: наличие санитарной одежды (халат или брюки-куртка и головной убор, удобная обувь), наличие на руках ювелирных украшений во время работы.
9. Наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи.

В результате, анализ оценки учащимися приготовленной пищи (все съедают или значительная часть идет в отходы) и желание учащихся питаться в школьной столовой в последующем должен определить работу общеобразовательного учреждения по организации питания:

- плохие вкусовые качества готовой пищи;
- нерациональный режим питания (ранний завтрак, маленькая перемена);
- сформированная неправильная культура питания (отсутствие привычки потребления блюд из рыбы, овощей, творога и др.);
- особенности поведения различных возрастных групп в молодежной среде (диеты, пример поведения педагогов, непрестижность питания в школе, грубость работников пищеблоков и др.).

Результаты такого контроля могут быть оформлены в виде акта и представлены руководителю общеобразовательной организации.

В целях постоянного мониторинга по питанию в общеобразовательной организации могут быть созданы советы (комитеты), деятельность которых закрепляется локальным актом по учреждению.

Выявленные Вами недостатки, также могут послужить основанием для проведения проверки организации питания в образовательном учреждении.