

Об организации горячего питания в образовательных организациях.

Принципы здорового питания.

Горячее питание детей во время пребывания в образовательных организациях 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, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Детскому организму регулярно требуется такое количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

При организации питания рекомендуется учитывать базовые принципы здорового питания:

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- соответствие энергетической ценности рационов питания энергетическим затратам;
- технологическую и кулинарную обработку пищевых продуктов и блюд, обеспечивающих их высокие вкусовые качества и сохранность исходной пищевой ценности продуктов.

Основные требования к организации горячего питания детей, которые нужно знать родителям:

- В питании детей запрещено использование маринованных овощей (с добавлением уксуса), кремовых кондитерских изделий, молочных продуктов с добавлением растительных жиров, сырокопченых колбасных изделий, грибов, майонеза, кетчупа, кофе натурального, кулинарных жиров, газированных напитков, карамели, а также не готовятся жареные во фритюре пищевые продукты, заливные блюда, макароны по-флотски, яичница-глазунья, блинчики с мясом и творогом, паштеты, первые и вторые блюда на основе сухих концентратов быстрого приготовления.
- В питании детей используются только блюда, включенные в утвержденные сборники рецептов, предназначенные для организации питания детей.

- Утвержденное меню обязательно должно быть размещено в обеденном зале, на официальном сайте образовательной организации для ознакомления родителей и детей.
 - Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.
 - Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.
 - Для приема пищи в расписании занятий должно предусматриваться достаточное время - не менее 20 минут.
 - В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен рекомендуется увеличивать на период времени нахождения ребенка в пути.
 - Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность - физиологическую потребность.
 - В меню должно предусматриваться рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи: на завтрак приходится 20-25% калорийности суточного рациона, на второй завтрак - 5-10%, на обед - 30-35%, на полдник - 10-15%, на ужин - 25-30%, на второй ужин - 5%.
 - Готовые блюда реализуются на пищеблоке в течение 2-х часов с момента их приготовления.
- Горячие готовые блюда (супы, соусы, напитки), вторые блюда и гарниры при раздаче должны иметь определенную температуру, для чего в расписании учебных занятий специально выделяется одна большая в 30 минут или две перемены по 20 минут, а пищеблок оснащается мармитами – специальным оборудованием для поддержания определенной температуры пищи.
- Для органолептической объективной оценки качества приготовленных блюд в каждом образовательном учреждении создана бракеражная комиссия, которая ежедневно проводит бракераж (проверку соответствия внешнего вида и вкусовых качеств блюд) всех приготовленных на пищеблоке блюд с записью в специальном журнале.
 - Наряду с основным горячим питанием в школах возможна организация дополнительного питания через буфеты образовательных организаций, которые предназначены для реализации мучных кондитерских (без кремовых) и булочных изделий, пищевых продуктов в промышленной потребительской упаковке (кондитерские изделия сахарные (зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), питьевая негазированная вода, соковая продукция, молочная продукция, орехи (кроме арахиса), сухофрукты), свежих фруктов в условиях свободного выбора.
 - В образовательной организации должны создаваться благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность. В столовой должны быть созданы условия для мытья и сушки рук.

- При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

Территориальный отдел Роспотребнадзора по Донецкой Народной Республике в городе Горловка и Артемовском районе 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.

