

О формировании культуры здорового питания обучающихся



соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4

Рацион питания школьников должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным.

Энергия, получаемая с пищей, должна обеспечивать энерготраты организма. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

В ежедневное меню необходимо включать как растительные, так и животных продукты, служащих источниками разнообразных пищевых веществ.

Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.

вегетарианство может привести к железодефицитной анемии

Подросток должен получать ежедневно жиры. При этом насыщенных, тугоплавких жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны.

Подростку необходимы около углеводы в определенном количестве. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20 - 30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15 - 20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

Между основными приемами пищи должно быть не более 4 часов.

Распределение калорийности питания в течение суток:

завтрак - 25%, обед - 35 - 40%, школьный завтрак (полдник) - 10 - 15%, ужин - 25%.

Родительский контроль

Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. Этого можно добиться, если родители будут осведомлены о ассортименте школьного питания.

Приказы Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений» рекомендуют родительским комитетам, опекунам советам и другим общественным организациям принимать участие в контроле

организации питания в образовательных учреждениях по согласованию с администрацией образовательных учреждений.



VectorStock®

VectorStock.com/2816061

Предмет родительского контроля

соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;

сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.);

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 образовательных учреждений (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);

обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных [требований](#) к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;

соответствие сырья и продуктов, используемых в питании обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, 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](#), [СанПиН 2.3.2.1940-05](#), [СанПиН 2.3.2.1078-01](#).

Дополнительное питание

Под организацией дополнительного (или промежуточного) питания учащихся понимают реализацию (свободную продажу) пищевых продуктов в столовых, буфетах, барах, с отдельных прилавков, а также на иных торговых точках на территории образовательных учреждений в качестве буфетной продукции.

Общая ответственность за формирование ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся, возлагается на руководителя организации (учреждения), и хозяйствующего субъекта осуществляющего розничную торговлю, в том числе с использованием вендинговых автоматов.

Должностные обязанности должностных лиц, специалистов и персонала организации по формированию ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся, определяются руководителем в соответствии с их квалификацией и профессиональной подготовкой инженера-технолога общественного питания и медицинского работника (врача-гигиениста, педиатра, диетолога или диетсестры).

Должны соблюдаться принципы адекватного, рационального, сбалансированного, здорового, щадящего питания

Возраст	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	18-20 лет
Энергия, ккал	2300	2750	2500	2000
Белки, г	77	90	82	58
Жиры, г	46	54	42	59
Углеводы, г	79	92	84	120
Витамины, г	325	380	300	425

удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;



исключение из ассортимента пищевых продуктов, обладающих раздражающими, экстрактивными свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков



сбалансированность используемых для организации дополнительного питания учащихся пищевых продуктов по основным пищевым веществам

Ассортимент продуктов, предназначенных для дополнительного питания детей в школах



Включаются преимущественно готовые к употреблению пищевые продукты промышленного производства в индивидуальной упаковке

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
1.	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)	-	реализуются, предварительно вымытые, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов
2.	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500 мл	реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3.	Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200 мл	горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3 часов с момента приготовления на мармите
4.	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
5.	Молоко и молочные напитки стерилизованные (2,5% и 3,5% жирности)	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
6.	Кисломолочные напитки (2,5%, 3,2% жирности)	до 200 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
7.	Изделия творожные, кроме сырков творожных (не более 9% жирности)	до 125 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
8.	Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	до 125 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
9.	Хлебобулочные изделия	до 100 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
10.	Орехи (кроме арахиса), сухофрукты	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
11.	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, миникексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
12.	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад	до 25 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке

Не допускается реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений

Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества	Субпродукты, кроме печени, языка, сердца, Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления
Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне	Непотрошенная птица
Плодоовощная продукция с признаками порчи	Мясо диких животных
Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль	Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы, острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты
Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам	Яйца и мясо водоплавающих птиц
Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток	Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)
Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями	Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы
Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию	Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки
Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку	Простокваша "самоквас"
Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления	Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные
Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры	Квас Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь
Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья	Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы
Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров	Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия
Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)	Пищевые продукты, не предусмотренные прил. № 9
Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди	Ядро абрикосовой косточки, арахис
Окрошки и холодные супы	Газированные напитки
Макаронные изделия по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом	Карамель, в том числе леденцовая
Яичница-глазунья	Жевательная резинка
Паштеты и блинчики с мясом и с творогом	Закусочные консервы

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 N 45 "Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08" (вместе с "СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы")