

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 территории области наблюдается дефицит йода, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: хлеб, соль и др.
- Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фаст-фуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.
- Однообразное питание, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержится все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и P, а любители бургеров и прочей суетняжки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мисе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.
- Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фаст-фуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

Белки

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 107 г в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процесса роста и перистальти кишечника, снижению иммунитета, нарушениям психоэмоционального развития, кровотечениям и другим расстройствам. Избыток в питании может приводить к серьезным осложнениям, особенно в периоды роста детского организма, сахарного диабета и артериальной гипертонии.

Жиры

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Животные жиры: Сливочное масло, Сыр, Творог, Яичный желток, Рыба	от 70 до 90 г в день	Дефицит жиров в пище приводит к истощению жировых депо организма, ослаблению иммунитета. Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органов зрения, вызывают иммунорегуляторные реакции.

Углеводы

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Пшеница - зерновая мука, Макароны, Фрукты (яблоки, груши, бананы), Сахар, Конфеты, Пасты, Печенье	от 230 до 350 г в день	Если есть много сладостей, подмученные печеньем, булками и конфетами, происходит много лишнего. Из-за этого наступает быстрая усталость и сонливость, нет концентрации внимания. Печенье, продукты из теста имеют тенденцию к сахарному диабету и ожирению. Сладости постоянно высасывают сахар из крови, подталкивают постоянный уровень энергии и провоцируют дальнейшее чувство насыщения.

Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управлением Роспотребнадзора по Тульской области согласовывается примерное 2-недельное меню, которое разрабатывается специалистами. На протяжении учебного года Роспотребнадзор контролирует ассортимент готовых блюд, массу порций, соответствие суточной потребности в витаминах и микроэлементах, энергетическую ценность.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детских оздоровительных учреждениях как в пришкольных, так и в лагерях. Однако, в лагерях проблема заключается в том, что в «родительские дни» родители в большом количестве приносят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенье, пирожные, пшеница, чипсы, острые закуски, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную лагерным меню. Также, многие дети не приучены к нормальному питанию. Среди детей много «железобоев» и «макаронников», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно просит дополнительный, ест макароны, оставшиеся в тарелке рыбы или котлеты. Не приучены к супам, кашам, кефиру, очень плохо едят рыбу.

Почему НЕ СЛЕДУЕТ вводить детям в лагеря полную строгую «ДИЕТУ»? Вид в лагерях лагерей обычно организованно поощряющее сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей детского организма, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

Я то, что я ем

• Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.

Витамины и минеральные вещества

- Витамин А:** в рыбьем жире, печени трески, сливочном масле, сметане и сырах, морковке, абрикосах, персиках, тыкве, петрушке.
- Витамин В1:** в хлебе и мучных изделиях, рисе, бобовых, гречке, горохе и фасоли, крупе, мясной печени, печени трески.
- Витамин В2:** в мясе и печени.
- Витамин В6:** в мясе, печени, субпродуктах и печени и печени, в печени и в мучных продуктах: пшеница, гречка, ячмень, просо.
- Витамин В12:** в мясе и мучных продуктах: мясо, печень, рыба, яйца.
- Витамин С:** в цитрусовых, красной паприке, черной смородине, клубнике, землянике, цитрусовых, малине, клубнике.
- Витамин D:** в жирной рыбе, субпродуктах, витаминизированном масле и масле.
- Витамин Е:** в растительном масле, масле из орехов, пшеничных отрубях, кукурузном масле.
- Фосфор:** в мясе, рыбе, сыре, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, горохе, крупе, макаронных изделиях.
- Кальций:** в мясе, бобовых, твороге, сыре, орехах, сыре, твороге.
- Железо:** в мясе, печени, говядине, яйцах, картофеле, зернобобовых, гречке, овсянке, абрикосах.
- Йод:** в морепродуктах (морской рыбе, морской капусте), молочных продуктах, тресковой печени, картофеле.
- Натрий и Хлор:** в соли.
- Цинк:** в мясе, рыбе, устрицах, субпродуктах, яйцах, бобовых, семечках подсолнуха, пшеничных отрубях.
- Селен:** в орехах, морепродуктах, печени, печени, субпродуктах, чесноке.

Можно ли есть фаст-фуд? Да. Но нельзя заменять фаст-фудом весь рацион!

Конечно не, одного «школьного» питания недостаточно, чтобы сформировать в нужном направлении рацион питания ребенка. Очень важно правильное питание в семье.

Но все знают, что чем сильнее перебарывает продукт (белый сахар, белый хлеб), тем больше поступает калорий на получение с такой едой. В такой еде практически нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, а это фаст-фуд, сосиски и полуфабрикаты содержат большое количество поваренной соли, пищевых добавок. Кроме лишнего калорий ребенок получает с такими продуктами много нездоровых химических веществ. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продукта - чипсов.

Чипсы - это смесь углеводов и жира с добавками соли, красителей и заменителей вкуса. В их составе содержится углевод (крахмал) и жира чипсы очень калорийны: 100 г - 310 ккал. Конечно это способствует ожирению.

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту, нарушает обмен веществ и может вызвать проблемы с сердцем. Дело в том, что основной компонент соли - натрий - имеет свойство удерживать воду, а когда сердце уже перекрывает по своему большому количеству жидкости, чем обычно, дальнейшее у человека повышается.

Жиры чипсов крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак. Жиры способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсульта даже в юном возрасте.

есть! ЗДОРОВО

«Красные не пройдут» – маркировка подскажет полезные продукты

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

Основные принципы здорового питания:

1. Энергетическая ценность рациона. Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – 2350 ккал, от 11 и старше – около 2700 ккал. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200–300 ккал.
2. Баланс пищевых веществ. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4.
3. Соблюдение режима питания. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часов.
4. Учет индивидуальных особенностей подростков (в т. ч. непереносимости определенных продуктов питания).
5. Безопасность питания. Использование доброкачественных продуктов, их правильное хранение, приготовление.

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

Привлекаем волонтеров!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области поддерживает участие общественных организаций в мониторинге за питанием детей в школах.

Так, в 2018 году в Управлении состоялся семинар для общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области по теме «О проведении мониторинга организации питания детей в образовательных организациях».

Специальность Управления провела обучение общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области вопросам контроля за организацией питания школьников.

Определены основные направления совместной работы в 2018 году.

Если качество питания в школе кажется вам недостаточным, вы можете обратиться к уполномоченному по правам ребенка в Тульской области по телефону 8-4872-24-53-68 или в Управление Роспотребнадзора по Тульской области (8-4872-37-39-71, 8-4872-37-39-01).

Правильная организация питания вашего ребенка обеспечит организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для успешной учебы в школе. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!

Информации предоставлены Управлением Роспотребнадзора по Тульской области (31.08-79), ООО «Классный Дом СПб», г. Тула, 2019 г.

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипячёная, фильтрованная или негазированная вода.

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. Поэтому просим Вас, не пытаться проникать в производственные помещения столовой и организовывать работу сотрудников пищеблока.

Любые предложения, жалобы по данному вопросу можно направлять в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске (663613, Красноярский край, г. Канск, ул. Эйдемана, д. 4, тел. 839161-2-71-88, 2-08-14; на электронный адрес: kansk@24.rospotrebnadzor.ru).