

## **5 шагов по правильному питанию детей в школе**

Роспотребнадзор 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. Ключевым показателем мониторинга школьного питания является удовлетворенность питанием обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей. Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций для операторов по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

### **СОЗДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

- Организуйте удобные и функциональные посадочные места для каждого класса;
- Обеспечьте в столовой условия для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук;
- Соблюдайте режим уборки столовой, мытья и обработки посуды;
- Проводите ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму;
- Протирайте столы перед каждой посадкой обучающихся;
- Аккуратно сервируйте столы, проверьте наличие салфеток на столах;
- Предусмотрите достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

### **ГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА**

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям;
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте.

### **СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты;
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями;
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли;

- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд;
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуйте поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.

### **КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПОДАЧИ БЛЮД**

- Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком;
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка;
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами.

### **ПРАВИЛЬНО ИНФОРМИРУЙТЕ**

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания;
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения;
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний;
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Чувашской  
Республике-Чувашии в Батыревском районе