5 шагов по правильному питанию детей в школе

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике Чувашии в Батыревском 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. Нужно, 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. Предлагаем 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

• Информируйте 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