



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Оренбургской области**
(Управление Роспотребнадзора по
Оренбургской области)
**Юго-Западный
территориальный отдел**

Директорам школ Сорочинского
городского округа и родительским комитетам

Молодежная ул., д.47, г. Сорочинск,
Оренбургская обл., 461906
Тел.: 8 (35346) 4-59-32; Факс: 4-54-42
E-Mail: yuzto@56.rospotrebnadzor.ru
02.11.2018 № 1013

Проблема организации качественного и доступного горячего питания в общеобразовательных организациях является сегодня одной из наиболее значимых задач как для отдела образования администрации, так и для каждой общеобразовательной организации.

До 80% современных выпускников российских школ имеют ограничения в выборе профессии, связанные с состоянием здоровья. Две трети учащихся 10 и 11 классов имеют различные хронические заболевания, связанные с опорно-двигательной, эндокринной системой, желудочно-кишечным трактом, зрением, начиная от легких форм и заканчивая достаточно серьезными проблемами. Результаты широкого эпидемиологического мониторинга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что сегодня две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания. Все вышеперечисленное подтверждает актуальность и необходимость реализации комплекса мер.

Совершенно очевидно, что питание школьников – это целостная система и единый комплекс задач, требующих скоординированного действия школы, родителей и иных заинтересованных сторон (медицинских работников, органов местного самоуправления и др.)

Каким должно быть питание детей в школе?

Составными частями здорового питания обучающихся являются количественная и качественная структура питания, баланс основных пищевых веществ, энергетическая ценность, соответствующие возрасту ребенка, гарантированная безопасность, физиологически обоснованный

режим питания с учетом времени пребывания ребенка в образовательном учреждении (кратность приема пищи в течение дня). Требования к организации здорового, полноценного, сбалансированного питания учащихся изложены в государственных санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах – СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 для обучающихся образовательных учреждений **необходимо организовать двухразовое горячее питание** (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительный полдник. Для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, которые предусматривают использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение продуктов с раздражающими свойствами, приготовление блюд, жареных во фритюре. Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашенной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Не допускаются для реализации в школьных буфетах и столовых любые пищевые продукты домашнего (непромышленного) изготовления, кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты), грибы и продукты (кулинарные изделия) из них приготовленные, сырокопченые мясные изделия и колбасы, жареные во фритюре пищевые продукты и изделия, квас и газированные напитки, жевательная резинка, карамель, в том числе леденцовая, острые приправы и соусы (горчица, перец, уксус, майонез, кетчуп), маринованные фрукты и овощи, паштеты, блинчики с мясом и с

творогом, макароны по-флотски (с мясным фаршем), яичница-глазунья, первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления, кофе и энергетические напитки, молочные продукты на основе растительных жиров.

Однако даже хорошо организованное питание детей в школе не гарантия того, что ребенок будет нормально питаться. Если вы не уделяете должного внимания питанию ребенка дома, могут возникнуть проблемы с его питанием в школе. Чаще всего они связаны с определенными предпочтениями в еде и различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и нарушением обмена веществ (гастрит, энтерит, дискенизии желчевыводящих путей, диабет, пищевые аллергии и др.).

Питание детей в школе - довольно актуальная проблема для многих родителей. Даже если школа, в которой учится ваш ребенок, обеспечивает горячее питание в столовой, не нужно перекладывать ответственность за рацион школьника на общеобразовательное учреждение. Культура питания, его полезность должны быть привиты ребенку в семье.

Не забывайте, что физиологически обоснованный перерыв между приемами пищи не должен превышать 3,5 - 4 часов! Поэтому приготовленная дома еда не может заменить ребенку питание в школьной столовой. Собирая ребенка в школу, помните, что для многих пищевых продуктов, особенно включающих несколько компонентов, соблюдение температурных условий хранения является решающим для их микробиологической безопасности, которые не могут быть созданы в школьном портфеле, поэтому предпочтение следует отдавать хорошо вымытым свежим овощам, фруктам, сухофруктам и орехам, (за исключением арахиса) в мелкоштучной фабричной упаковке, стерилизованным молочным продуктам, натуральным сокам, нектарам, негазированной питьевой или минеральной воде в мелкоштучной упаковке. «Сухомятка» в виде бутербродов не подойдет.

Помните, что о любых проблемах со здоровьем у ребенка нужно заранее предупредить учителя или школьного медицинского работника (например, о пищевой аллергии на тот или иной продукт).

Помните, что двухразовое горячее питание – это залог здоровья. Учебный процесс в школе сопряжен большими умственными и физическими нагрузками, поэтому ребенку для успешного освоения материала требуется полноценное питание.

Начальник Юго-Западного
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Оренбургской области

Г.А.Невлер