

Рекомендации гражданам по правильному питанию детей в школе:

5 шагов по правильному питанию детей в школе

Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу обращает внимание, что здоровое питание является важнейшей составляющей 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 операторам питания, администрациям школ, родителям по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

1. Создание оптимальных условий для питания детей в образовательных организациях:

- Организация удобных и функциональных посадочных мест для каждого класса;
- Обеспечение в столовой условий для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук;
- Соблюдение режима уборки столовой, мытья и обработки посуды;
- Обработка столов перед каждой посадкой обучающихся;
- Аккуратная сервировка столов, наличие салфеток на столах;
- Регулярный контроль вкусовых качеств готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.

2. Приготовление вкусных блюд:

- 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.

3. Соблюдение принципов здорового питания:

- Включение в меню продуктов - источников витаминов, микроэлементов и клетчатки;
- Исключение из употребления продуктов-источников скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями;

·- Исключение из меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд

·- Участие в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, недопущение поступления в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.

4. Контроль за температурой подачи блюд:

·- Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком;

- Регулярный контроль температуры блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.

·- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами.

5. Правильное информирование:

·- Информирование детей и родителей о ключевых принципах здорового питания,

·- Размещение и регулярное обновление содержания информационного стенда для детей и родителей, на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний;

·- Проведение тематических родительских собраний, классных часов, викторин, иных игровых и познавательных форм коммуникаций детей, родителей и педагогов о принципах здорового питания.