

Качество и безопасность питания детей в общеобразовательных организациях.

Здоровое питание ребенка является залогом его нормального роста и развития. В общеобразовательных организациях дети проводят 5–6 часов в день, а учащиеся, посещающие группу продленного дня, 7–8 часов. Так как рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 3,5–4 часов, один или несколько приемов пищи ребенку необходимо получать в общеобразовательной организации. Создание условий для организации питания детей в общеобразовательных организациях – обязательный компонент благоприятной образовательной среды.

Деятельность по организации питания обучающихся осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», а также МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций» и МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации».

С расписанием приемов пищи, меню и сведениями об изготовителе блюд можно ознакомиться на информационных стендах или официальном сайте общеобразовательной организации в соответствующем разделе.

В общеобразовательных организациях используются согласованные с органами Роспотребнадзора 14-дневные или 21-дневные суточные рационы питания. Данные рационы обеспечивают оптимальную энергетическую ценность и химическую сбалансированность блюд, исключают их повторение в смежные дни. В меню для учащихся отсутствуют запрещенные продукты и блюда, такие как яичница-глазунья, блинчики с творогом и мясом, макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, окрошки и холодные супы, закусочные консервы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди, газированные напитки, квас, сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы, грибы, жаренные во фритюре пищевые продукты и изделия, первые и вторые блюда из сухих пищевых концентратов быстрого приготовления, острые соусы, кетчупы, майонез, кофе, кремовые кондитерские изделия, карамель, жевательная резинка.

При наличии полного набора необходимых помещений приготовление блюд производится на пищеблоке общеобразовательной организации. В случае, если проектом предусмотрен буфет-раздаточная, то осуществляется поставка в него в специальных термосах уже готовых блюд и их раздача. При приготовлении блюд для питания детей используются способы, максимально сохраняющие полезные свойства продуктов и их пищевую ценность (приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание), не применяются острый перец и другие острые (жгучие) приправы, молочные продукты на основе растительных жиров, а уксус в рецептурах блюд заменяется на лимонную кислоту.

В ряде общеобразовательных организаций имеются буфеты или установлены вендинговые автоматы (аппараты по автоматической выдаче продуктов), где обучающиеся могут приобрести различную буфетную продукцию. Ассортиментный перечень продукции, реализуемой в буфете и вендинговом автомате, также согласуется с органами Роспотребнадзора.

Общеобразовательными организациями проводится планомерная работа с обучающимися по разъяснению им принципов здорового питания. Необходимо поддерживать эту работу и дома. Важно контролировать:

- потребление жира (исключать жареные блюда, ограничивать употребление колбасных изделий и мясных копченостей, отдавать предпочтение продуктам с низкой жирностью);
- потребление сахара (ограничивать употребление варенья, шоколада, конфет, кондитерских изделий, сладких газированных напитков);
- потребление соли (норма составляет 3–5 граммов).

Нужно объяснять детям, что употребление продуктов, купленных в буфете или вендинговом автомате, не заменяет завтрака и обеда. Следует указывать на пользу использования в питании фруктов и овощей.