

- общественная комиссия по контролю за организацией питания учащихся периодически (но не реже 1 раза в квартал) отчитывается о работе по осуществлению контроля и выполнению данных ей поручений на совещании при директоре школы.

На сайтах государственных и муниципальных общеобразовательных организаций в обязательном порядке должна размещаться информация об условиях питания обучающихся: меню ежедневного горячего питания, информация о наличии диетического питания, перечень юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания, перечень юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье. Также на сайте образовательных организаций должна быть предусмотрена форма обратной связи для родителей обучающихся.

Взаимодействие школы и семьи — это взаимоотношения учителей и родителей в процессе их совместной деятельности в становлении личности учащихся. Обе стороны развивают и повышают результат работы. Поэтому взаимодействие школ и семей является источником важного механизма.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками в формировании ценностных жизненных ориентиров и здорового образа жизни, в частности.

**Берегите здоровье своих детей!!!**

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»  
Контактный телефон 8 (347) 287-85-09

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в Республике Башкортостан**

**Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»**



**Профилактика ожирения и избыточной массы тела у школьников, улучшение организации логистики питания, взаимодействие с родительским сообществом по вопросам здорового образа жизни и приверженности принципам здорового питания**

Уфа-2022

Фундамент здоровья закладывается в детском возрасте, поэтому охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей из государственных задач.

Рациональное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для предотвращения развития ожирения, а также ряда хронических неинфекционных заболеваний. Ожирение является сегодня одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. Особенно важно осуществлять профилактику ожирения в детском возрасте, формировать правильное пищевое поведение у детей и подростков.

Главное в профилактике ожирения не ограничение или исключение каких-то продуктов, а сбалансированность питания. Помощь психолога при лечении ожирения обязательна.

Три главных принципа рационального питания:

- энергетическое равновесие
- сбалансированность
- режим питания

Большие гигиенические просчеты есть в организации домашнего питания: дети дома не завтракают, поздно ужинают, смотрят телевизор во время еды, горячее питание получают реже 3 раз в день, принимают пищу не за столом. И на сегодня все это норма для семьи. Хотя основы здорового питания как составляющей здорового образа жизни закладываются именно в семье. Ребенок перенимает пищевое поведение семьи, поэтому желательно, чтобы вся семья ела вместе. Нельзя «воспитывать» ребенка за столом и делать еду средством поощрения или наказания. Не стоит кормить детей насильно. То, как мы кормим ребенка в семье, формирует стереотип питания на всю жизнь.

Кроме того, дети и подростки проводят значительную часть времени в школе, окружающая их там среда является идеальной для приобретения знаний и навыков в выборе здорового питания и повышения уровня физической активности.

В общеобразовательных учреждениях к правилам профилактики избыточного веса и ожирения у детей относятся:

- Недопустимость принуждения к еде.
- Ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов в питании детей и подростков.
- Организация уроков по культуре питания и физической активности.
- Обеспечение индивидуальных занятий физкультурой для детей, освобожденных от занятий в основной группе.
- Ограничение избыточного объема домашних заданий с целью предупреждения гиподинамии.

Родители являются законными представителями потребителей школьного питания, поэтому важным фактором в обеспечении безопасности школьного питания является также организация родительского контроля.

Для родительского контроля в школьной столовой доступно:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню по набору блюд, требованиям санитарных норм и правил по составу и выходу блюд, соответствие веса порций меню, вкусовым качествам предлагаемых блюд, отсутствием в меню запрещенных к реализации детских организациях продуктов;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей;
- информирование детей и родителей о здоровом питании;



Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

От того как питается ребенок в школе, зависит его здоровье!

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в Республике Башкортостан**

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»**



## **«Питание детей в образовательных организациях»**

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»  
Контактный телефон 8 (347) 287-85-09

Уфа  
2021





Организация питания в школе является важнейшей частью качественного образования детей. Для учеников начальных, средних и старших классов ввиду их повышенной активности на уроках и переменах требуется большое количество питательных веществ. И такие значительные энергетические затраты должны компенсироваться соответствующими блюдами. Каковы же основные характеристики, особенности и требования к школьному питанию?

Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи. При этом фрукты должны выдаваться поштучно. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком. Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);
- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человека.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться

следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.

Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептов.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.

Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на стенде информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).

Перед входом в комнату для приема пищи или непосредственно в комнате устанавливается не менее 2-х раковин для мытья рук обучающихся.

Порционирование и раздача блюд осуществляется персоналом пищеблока в одноразовых перчатках, кулинарных изделий (выпечка и т.п.) - с использованием специальных щипцов. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию

мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе: соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов; проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП, проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии.



родители, работники пищеблока в деле улучшения питания детей, определите сроки исполнения.

8. Не забудьте проверить исполнение рекомендаций. Добивайтесь действенности контроля, а не его видимости.

- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей;

- информирование детей и родителей о здоровом питании;

**На что имеет право школа в случае выявления нарушений, либо при появлении претензий к качеству питания?**

1) Вести переговоры с поставщиком по факту выявленных нарушений

2) Предъявлять претензии поставщику

3) Инициировать проведение лабораторных испытаний

4) Требовать расторжения договора с поставщиком в судебном порядке

Администрация школа как заказчик услуг может официально направить претензии поставщику в связи с нарушением условий договора или нарушением требований СанПиН. Направлять претензии и ставить вопрос о санкциях вплоть до расторжения договора только в том случае, если факт нарушения официально зафиксирован.

Жалобы родителей вообще по поводу качества питания не могут быть основанием для претензии, но могут стать основанием для проведения проверки, с участием тех же родителей в контроле качества питания.

**Родители! Вы ответственные за здоровье Ваших детей!**

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»  
Контактный телефон 8 (347) 287-85-09

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в Республике Башкортостан**

**Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»**



**«Родительский контроль за качеством питания в образовательных организациях»**

Уфа  
2022

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

Важным фактором в обеспечении безопасности школьного питания является организация родительского контроля. Родители, в лице представителей родительского комитета, имеют право участвовать в управлении школой и их мнение должно учитываться по вопросам, которые затрагивают их интересы. Право представителей родительского комитета на участие в организации и контроле школьного питания, как правило, закрепляется в нормативных документах образовательного учреждения, таких, например, как: положение о родительском комитете; положение об организации питания образовательного учреждения. Качество готовой пищи в школьных столовых ежедневно должна проверять бракеражная комиссия, в состав которой входят заведующий производством (повар-бригадир) школьной столовой, медработник и представитель администрации (дежурный преподаватель) школы, члены родительского и ученического комитета. Без бракеража ни одна партия приготовленных блюд и изделий не должна допускаться на раздачу. Состав комиссии утверждается в начале каждого учебного года директором образовательного учреждения. Также формируется план работы комиссии в части проведения различных проверок. В частности, контроль осуществляется над:

- соответствием ежедневного меню (меню-раскладки) примерному меню по набору блюд, требованиям санитарных правил и норм, по составу и выходу блюд, соответствием веса порций меню, вкусовым качествам предлагаемых блюд;
- отсутствием в дополнительном меню запрещенных к реализации детских организациях продуктов;
- соблюдением культуры обслуживания обучающихся;
- санитарным состоянием обеденного зала и пищеблока;
- своевременностью проведения лабораторных и инструментальных исследований в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" и договором с юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем.

### **Примерная инструкция по контролю питания для представителей родительского комитета.**

1. После звонка на перемену понаблюдайте в обеденном зале: как дети входят в зал, как рассаживаются за столы, как ведут себя за столом, какова культура приема пищи, кто убирает посуду, как дети покидают обеденный зал, кто и когда накрывает на столы, кто сопровождает детей, и т.д.
2. Изучите меню и сравните его с фактическим набором блюд.
3. Снимите пробу блюд, предлагаемых детям, и дайте оценку их вкусовых качеств.
4. Изучите недельное или 10-дневное меню и выясните: кто составляет меню, разнообразие блюд, наличие и разнообразие овощного меню, подсчитайте калорийность по составу продуктов и сравните с рекомендуемыми нормативами, стоимость завтраков и обедов и ее обоснованность, где столовая закупает продукты питания и как они хранятся.
5. Поинтересуйтесь также: организационно-правовой формой школьной столовой, кто готовит блюда (догоготовочная или все блюда готовятся работниками пищеблока), есть ли личные медицинские книжки у работников пищеблока, наличием бракеражного журнала и его содержанием, наличием суточной пробы и ее хранением, кто проводит бракераж пищи и когда это было сделано в день проверки, всё ли оборудование пищеблока исправно, наличием спецодежды у работников пищеблока, когда последний раз проверялось санитарное состояние пищеблока, кем, какие сделаны замечания, предложения и как они выполнены.
6. Как организовано руководство школьным питанием: наличие графика работы столовой, есть ли льготное питание школьников, кто получает бесплатное молоко, организация дежурства, как организовано обучение детей культуре питания, какая работа проводится с родителями о правильном питании школьников, роль школьной медсестры в вопросах организации школьного питания.
7. Проанализируйте полученные факты и совместно с администрацией школы решите, что должны делать администрация,



**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в Республике Башкортостан**

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»**

От того как ты питаешься, зависит будущее здоровье!



**«Питайся правильно!»**

**(памятка для школьника)**

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»  
Контактный телефон 8 (347) 287-85-09

Уфа  
2021





### Правила питания.

1. Питайся разнообразно. Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое.

2. Питайся регулярно. Твоему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить кефир.

3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.

4. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

5. Ешь полезную пищу. Меньше сладостей, больше свежих овощей и фруктов, не перекусывай чипсами, сухариками, откажись от фаст-фуда.

6. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется, а также появляется избыточный вес.

### Как сдержаться от переедания.

1. Завтракай. Овсянка и другие злаковые каши, тосты из цельнозернового хлеба, яйца, мясо (только необработанное, то есть не сосиски, колбасы или бекон), обязательно свежие овощи и фрукты, йогурт (только без сахара, фруктов и прочих наполнителей), орехи, авокадо, сыр – все эти продукты идеальны для завтрака.

2. Используй маленькую посуду. Клади еду в небольшую пиалу и ешь ее кофейной ложечкой. Меньше ложка – меньше калорий.

3. Почаще выпивай стакан воды.

4. Если захотелось съесть кусочек сыра, не клади его на хлеб. Лучше съешь его с яблоком или просто безо всего.

5. Держи под рукой разные орешки, например, миндаль. Отличное сочетание белка и клетчатки поможет предотвратить сбой сахара в крови, при этом они отлично насыщают.

### Основные правила приема пищи.

1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с телефоном, разговорах. Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточено на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно усваиваться организмом.

2. Кушай сидя. Бывает, что очень спешишь, и думаешь всего лишь быстро перекусить, дай себе время присесть за стол, тогда пищеварение будет полноценным и нормальным.

3. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии. Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен и ничего не раздражает и не мешает кушать, приступай к еде.

4. Не передай. Когда ощутишь комфортное состояние в желудке, значит, ты уже поел. Пища не должна поступать в количестве более чем 75% от чувства полного насыщения.

5. Не беги сразу после еды и не ложись. Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.

