

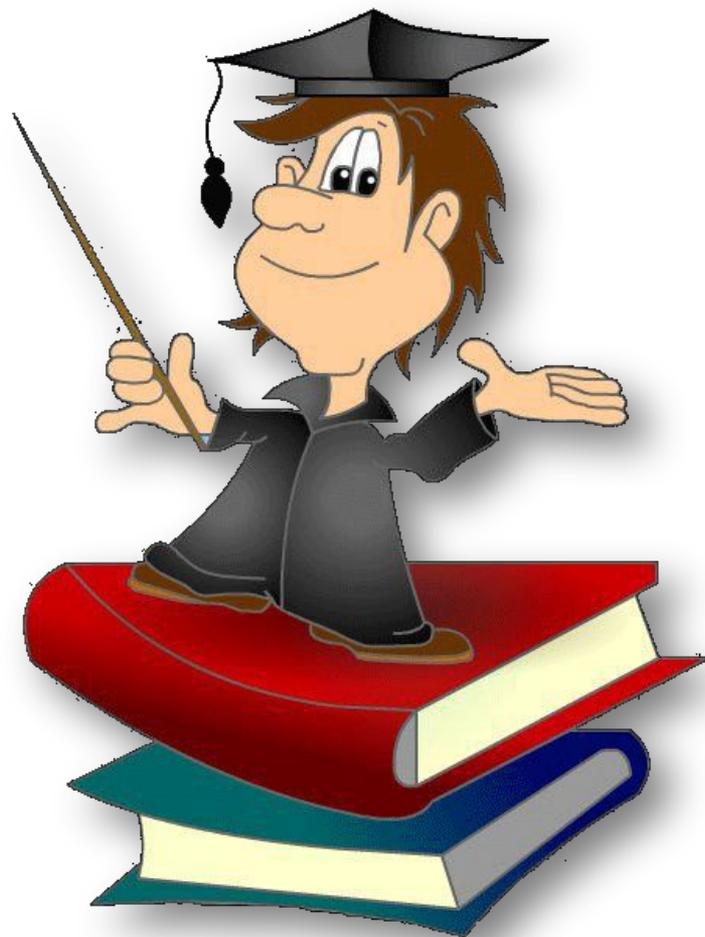


**«Организация питания
в образовательных организациях.
Контроль качества и требования
СанПиН»
Модуль - 7**



РОДИТЕЛЬСКИЙ
КОНТРОЛЬ
ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

Преподаватель кафедры охраны здоровья,
ОБЖ, физической культуры и спорта
Олейник Николай Васильевич



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Методические рекомендации
МР 2.4.0180-20

ОНФ

5 продуктов, которые полезны, но не безопасны в школьном меню



Рыба



Кисломолочные
продукты



Овощи



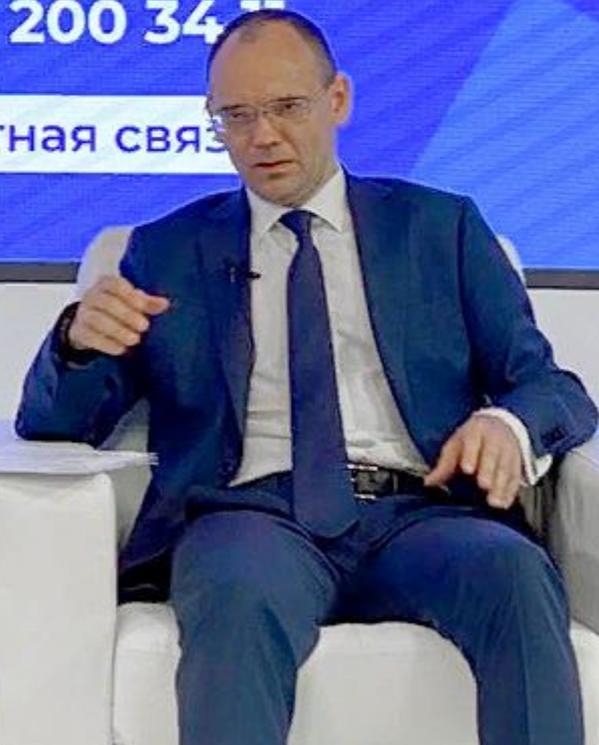
Салаты



Консервы

Телефон горячей линии 8 800 200 34 77

Серия эффективных прямая линия. Обратная связь



А. ЛЕРСЕЕВ
Валерий Андреевич

ОНФ

Роспотребнадзор подготовил методические рекомендации по родительскому контролю за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях.

Перечислены **принципы здорового питания.**

Оно направлено на профилактику патологических пищевых привычек: избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды).



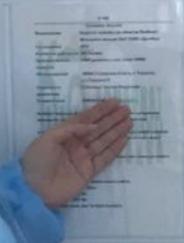
РОДИТЕЛЬСКИЙ
КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными (второй завтрак, полдник, второй ужин) - не менее 1,5 часов. Указано рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования.

Приведена анкета школьника (заполняется вместе с родителями), а также форма оценочного листа.

Даны рекомендации по организации питания детей в семье.

Уголок потребителя



I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации направлены на:

- улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации и в домашних условиях;
- проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных организациях.

1.2. МР предназначены для учредителей общеобразовательных организаций, государственных и муниципальных органов управления образованием и органов управления общеобразовательной организацией, родительских комитетов, общественных организаций, родителей (других законных представителей детей).

Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов" установлено определение "здорового питания", что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

О

П
И
Т
А
Н
И
И



Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в **макронутриентах** (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и **микронутриентах** (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);



- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
 - обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.



2.2. Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) - не менее 1,5 часов.

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- **на завтрак** приходится 20-25% калорийности суточного рациона;
- **на второй завтрак** (если он есть) - 5-10%;
 - **на обед** - 30-35%;
 - **на полдник** - 10-15%;
 - **на ужин** - 25-30%;
 - **на второй ужин** - 5%.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

III. Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего **порядок доступа** законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется регламентировать локальным нормативным актом общеобразовательной организации.



Согласовано:
С родительским комитетом МБОУ
Школы № [redacted] г.о. Самара

Утверждаю:
Директор МБОУ Школы № [redacted]
г.о. Самара

Протокол № 1

«23» 09 2020 г.

[Signature] [redacted]

«23» 09 2020 г.

**Порядок доступа законных
представителей обучающихся в
школьную столовую
МБОУ Школы № [redacted]
г.о. Самара**

Самара 2020

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке доступа законных представителей обучающихся в школьную столовую МБОУ Школы № 47 г.о. Самара (далее Школы № 47) (далее - Положение) разработано в соответствии с законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, локальным актом Школы № 47 г.о. Самара.

1.2. Положение разработано с целью соблюдения прав и законных интересов обучающихся и их законных представителей в области организации питания.

1.3. Основными целями посещения школьной столовой законными представителями обучающихся являются:

- обеспечение родительского контроля в области организации питания через их информирование об условиях питания обучающихся;
- взаимодействие с законными представителями обучающихся в области организации питания;
- повышение эффективности деятельности пищеблока.

1.4. Положение устанавливает порядок организации посещения и оформления посещения законными представителями обучающихся школьной столовой Школы № 47, а также права законных представителей в рамках посещения.

1.5. Законные представители обучающихся при посещении школьной столовой руководствуются применимыми законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Положением и иными локальными нормативными актами.

1.6. Законные представители обучающихся должны действовать добросовестно, не должны нарушать и вмешиваться в процесс питания и не должны допускать неуважительного отношения к сотрудникам Школы, сотрудникам пищеблока, обучающимся и иным посетителям Школы.

1.7. Указанные в настоящем положении термины (законные представители, обучающиеся и пр.) определяются в соответствии с Законодательством Российской Федерации.

2. Организация и оформление посещения

2.1. Законные представители обучающихся посещают столовую в установленном Положением порядке и в соответствии с Графиком посещения организации общественного питания (Приложение № 1).

2.2. Посещение столовой осуществляется законными представителями в любой учебный день и во время работы школьной столовой (на переменах во время реализации обучающимся горячих блюд по основному меню).

2.3. В течении одной смены питания каждого учебного дня организацию общественного питания могут посетить не более трех посетителей (законных представителей обучающихся). При этом посетить организацию общественного питания можно только на одной перемене.

2.4. Законные представители обучающихся информируются о времени отпуска горячего питания по классам и имеют право выбрать для посещения как перемену, на которой организовано горячее питание для его ребенка, так и любую иную перемену, во время которой осуществляется отпуск горячего питания.

2.5. График посещения столовой формируется и заполняется уполномоченным лицом образовательной организации.

2.6. Сведения о посещении заносятся в Журнал посещения (Приложение № 2), который должен быть прошит, пронумерован и скреплен печатью и подписью директора Школы.

2.7. В Журнал посещений вносят следующие данные:

- время посещения (день и конкретная перемена);
- ФИО законного представителя;
- Контактный номер телефона законного представителя;
- ФИО и класс обучающегося, в интересах которого действует законный представитель.

2.8. График посещения столовой заполняется на основании согласованных списков родителей (законных представителей), вошедших в состав родительского контроля.

2.9. Посещение столовой в согласованное время осуществляется законным представителем самостоятельно. Сопровождающий из числа сотрудников образовательной организации может присутствовать для дачи пояснений об организации процесса питания, расположения помещений в столовой.

2.10. По результатам посещения законный представитель делает отметку в Акте посещения школьной столовой. Законному представителю должна быть предоставлена возможность вносить предложения, замечания

об итогах посещения в Акте посещения школьной столовой (прошитой, пронумерованной и скрепленной подписью директора и печатью образовательной организации) (Примерная форма акта – Приложение № 3).

2.11. Возможность ознакомления с содержанием Акта посещения должна быть предоставлена органам управления образовательной организации и законным представителям обучающихся по их запросу.

2.12. Предложения и замечания, оставленные законными представителями в Книге посещения школьной столовой, законных представителей подлежат обязательному учету администрацией Школы, к компетенции которых относится решение вопросов в области организации питания.

2.13. Рассмотрение предложений и замечаний, оставленных законными представителями в Акте посещения школьной столовой осуществляется не реже одного раза в четверть компетентными органами образовательной организации с оформлением протокола заседания.

3. Права законных представителей

3.1. Законные представители обучающихся имеют право посетить помещения, где осуществляются реализация основного питания.

3.2. Законным представителям обучающихся должна быть предоставлена возможность:

- наблюдать реализацию блюд и продукции основного, дополнительного меню;
- наблюдать полноту потребления блюд и продукции основного меню;
- ознакомиться с утвержденным меню на день посещения и утвержденным примерным меню;
- ознакомиться с информацией о реализуемых блюдах;
- приобрести за наличный расчет и попробовать блюда и продукцию основного меню;

4. Заключительные положения

4.1. Содержание Положения доводится до сведения законных представителей обучающихся путем его размещения в информационном уголке и на сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети общего пользования Интернет.

4.2. Содержание Положения и График посещения школьной столовой доводится до сведения сотрудников пищеблока.

4.3. Директор назначает сотрудников Школы, ответственных за взаимодействие с законными представителями в рамках посещения ими школьной столовой (за их информирование, прием и рассмотрение заявок на посещение организации общественного питания, согласование времени посещения, уведомление законных представителей о результатах рассмотрения заявки, ведение предусмотренной Положением документации).

4.4. Школа в лице ответственного сотрудника должна:

- информировать законных представителей обучающихся о порядке, режиме работы столовой и действующих на ее территории правилах поведения;
- информировать законных представителей обучающихся о содержании Положения;
- проводить разъяснения и лекции на тему посещения законными представителями обучающихся школьной столовой;
- проводить с сотрудниками пищеблока разъяснения на тему посещения законными представителями школьной столовой;

4.5. Контроль по реализации Положения осуществляет директор и иные органы управления Школы в соответствии с их компетенцией.

Приложение
к Предложениям по основному содержанию акта (Положения),
регламентирующего порядок доступа законных представителей
обучающихся в организацию общественного питания в образовательной
организации

Обоснование

В соответствии с положениями Федерального закона от 29.12.2012N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – ФЗ "Об образовании") обучающимся и их законным представителям, как участникам отношений в сфере образования, предоставлен ряд прав. Обучающиеся в соответствии с законодательством Российской Федерации о защите прав потребителей являются потребителями услуги по организации питания, оказываемой в образовательной организации. Образовательная организация должна гарантировать соблюдение прав обучающихся и их законных представителей, а также обеспечить раскрытие информации о питании обучающихся.

Законные представители несовершеннолетних обучающихся имеют право знакомиться с содержанием образования, защищать права и законные интересы обучающихся, высказывать свое мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей и обязаны обеспечить получение ими общего образования (ст. 44 ФЗ "Об образовании"). Защита прав обучающихся осуществляется обучающимися самостоятельно или через своих законных представителей (ст. 45 ФЗ "Об образовании").

Законодательство Российской Федерации не исключает доступ законных представителей обучающихся в образовательные организации, в том числе в расположенный в них организации общественного питания. Реализация прав законных представителей, а также их обязанностей в связи сполучением обучающимися услуги по организации питания в образовательных организациях напрямую связана с возможностью доступа в такие организации общественного питания.

Питание неразрывно связано с образовательным процессом, так как является необходимым условием для организации обучения и воспитания детей и направлено на обеспечение охраны их здоровья. Законные представители не только имеют право, но и обязаны осуществлять защиту прав и законных интересов своих несовершеннолетних детей.

3.3. При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- 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 или иных законных представителей;
- информирование родителей и детей о здоровом питании.

3.4. Организация родительского контроля
может осуществляться в форме анкетирования
родителей и детей

(приложение 1 к настоящим МР)

Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)

Пожалуйста, выберите варианты ответов. Если требуется развёрнутый ответ или дополнительные пояснения, впишите в специальную строку.

1. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

- ДА
- НЕТ
- ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

2. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

3. ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ

3.1. ЕСЛИ НЕТ, ТО ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?

- НЕ НРАВИТСЯ
- НЕ УСПЕВАЕТЕ
- ПИТАЕТЕСЬ ДОМА

4. В ШКОЛЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
- ГОРЯЧИЙ ОБЕД (С ПЕРВЫМ БЛЮДОМ)
- 2-РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК + ОБЕД)

5. НАЕДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?

- ДА
- ИНОГДА
- НЕТ

6. ХВАТАЕТ ЛИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕМЕНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ В ШКОЛЕ?

- ДА
- НЕТ

7. НРАВИТСЯ ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- НЕ ВСЕГДА

7.1. ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО ПОЧЕМУ?

- НЕВКУСНО ГОТОВЯТ
 - ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ
 - ГОТОВЯТ НЕЛЮБИМУЮ ПИЩУ
 - ОСТЫВШАЯ ЕДА
 - МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ
 - ИНОЕ _____
-

8. ПОСЕЩАЕТЕ ЛИ ГРУППУ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ?

- ДА
- НЕТ

8.1. ЕСЛИ ДА, ТО ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ ИЛИ ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА?

- ПОЛУЧАЕТ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ
- ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА

9. УСТРАИВАЕТ МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- ИНОГДА

10. СЧИТАЕТЕ ЛИ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ?

- ДА
- НЕТ

11. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ МЕНЮ:

12. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

участие в работе общешкольной комиссии

(приложение 2 к настоящим МР)

Форма оценочного листа

Дата проведения проверки:

Инициативная группа, проводившая проверку:

	Вопрос	Да/нет
1	Имеется ли в организации меню?	
	А) да, для всех возрастных групп и режимов функционирования организации	
	Б) да, но без учета возрастных групп	
	В) нет	
2	Вывешено ли цикличное меню для ознакомления родителей и детей ?	
	А) да	
	Б) нет	
3	Вывешено ли ежедневное меню в удобном для ознакомления родителей и детей месте ?	
	А) да	
	Б) нет	
4.	В меню отсутствуют повторы блюд?	
	А) да, по всем дням	
	Б) нет, имеются повторы в смежные дни	
5		

5.	В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты	
	А) да, по всем дням	
	Б) нет, имеются повторы в смежные дни	
6.	Соответствует ли регламентированное циклическим меню количество приемов пищи режиму функционирования организации?	
	А) да	
	Б) нет	
7.	Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?	
	А) да	
	Б) нет	
8	От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж?	
	А) да	
	Б) нет	
9	Выявлялись ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии (за период не менее месяца)?	
	А) нет	
	Б) да	

10	Созданы ли условия для организации питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)?	
	А) да	
	Б) нет	
11	Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи?	
	А) да	
	Б) нет	
12	Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?	
	А) да	

	Б) нет	
13	Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?	
	А) нет	
	Б) да	
14	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?	
	А) да	
	Б) нет	
15	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	
	А) нет	
	Б) да	
16	Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню ?	
	А) нет	
	Б) да	
17	Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи ?	
	А) нет	
	Б) да	

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

IV. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

4.1. Роль и значение питания.

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, мука, хлеб, картофель). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровообразовании, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах

Витамин А имеет большое значение для растущего организма.

Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире и т.д.

4.2. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

4.3. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3-5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.
- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

**Кафедра охраны здоровья,
основ
безопасности
жизнедеятельности,
физической культуры и спорта
кабинет №306
тел. +7(846)247-22-33**

Спасибо
за внимание!

