
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Брейтовская средняя общеобразовательная школа

Общешкольное родительское собрание «Организация питания в школе»

16.04.2021

Версия для слабовидящих



Муниципальное общеобразовательное учреждение Брейтовская средняя общеобразовательная школа

Профориентация **Главная** Сведения об образовательной организации Особенности организации учебного процесса в 2020-21 у.г. Ещё



Особенности
организации учебного
процесса в 2020-2021
учебном году

Горячее питание
в школе

Муниципальный
опорный центр
дополнительного
образования

СОХРАНИМ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ! ПОЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ!

СТ ПКОРОНАВИРУС.РФ

Мойте руки чаще

#этоспасаетжизни

Игорь Николаевич Тюрин
Врач анестезиолог-реаниматолог
больничного комплекса в Коммунарке

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8 800 2000 112

Соблюдайте дистанцию

#этоспасаетжизни

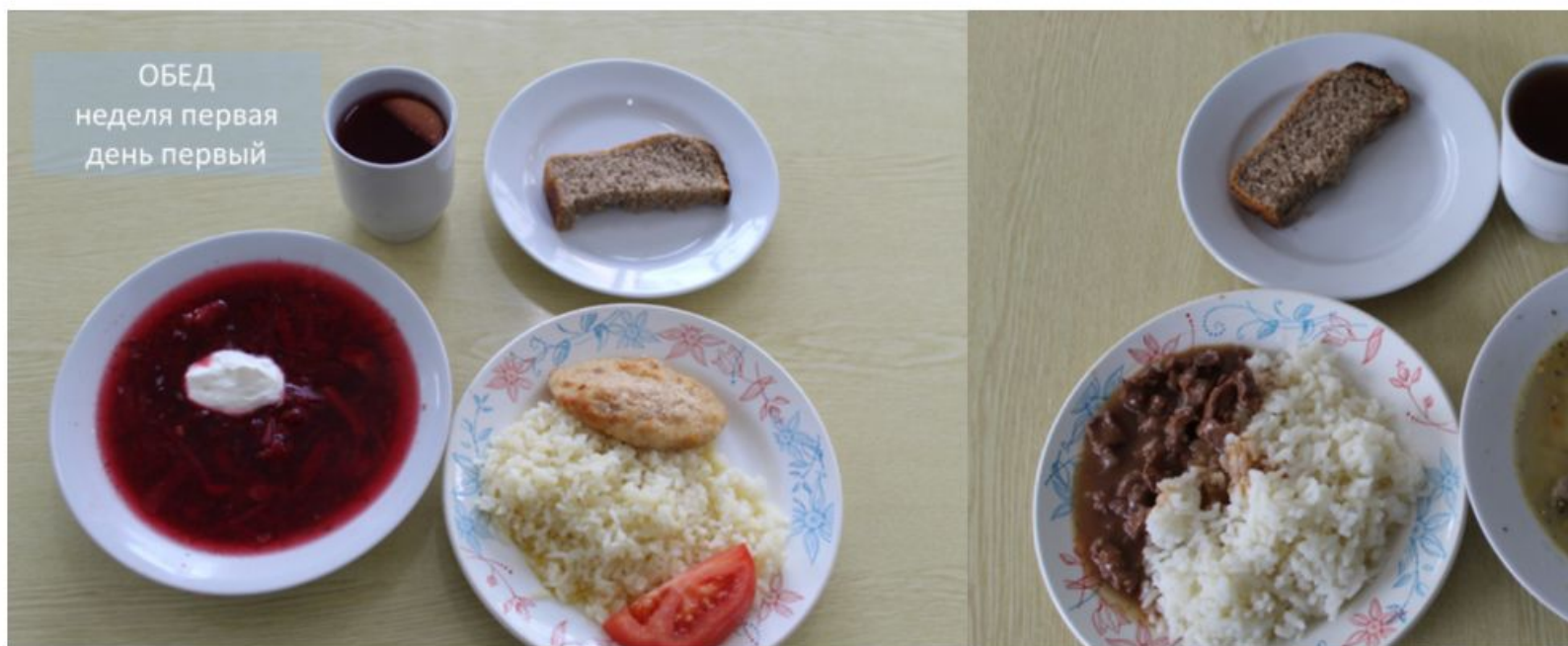
Ксения Николаевна Попова
Врач анестезиолог-реаниматолог
заведующая приемным отделением
больничного комплекса в Коммунарке

Дорогие ребята!



Муниципальное общеобразовательное учреждение Брейтовская средняя общеобразовательная школа

[Профорентация](#) [Главная](#) [Сведения об образовательной организации](#) [Особенности организации учебного процесса в 2020-21 у.г.](#) [Ещё](#)



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РОДИТЕЛЬСКОМУ КОНТРОЛЮ

детей? В меню отсутствуют повторы в смежные дни? лици? Обнаруживались ли в столовой насекомые?

Количество детей, получающих горячее питание

1-4 классы	5-11 классы				
	Дети из малоимущих семей	Дети с ОВЗ*	Дети из многодетных семей	Дети из многодетных малоимущих семей	Дети-инвалиды
210 чел.	39 чел.	68 чел. (двухразовое питание)	26 чел. (одноразовое питание)	23 чел. (двухразовое питание)	2 чел.

***Обучающийся с ОВЗ** — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (ст.2 ФЗ-273).

Статус ребенка с ОВЗ присваивается психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК).

Инвалид — лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты (статья 1 Федерального закона 181).

Статус инвалида (ребенка-инвалида) присваивает бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ).

**Ответственный за организацию питания в
школе – Светлана Николаевна Голованова,
социальный педагог
8(48545)2-12-86**

Нормативная база

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28
- Устав Муниципального общеобразовательного учреждения Брейтовская средняя общеобразовательная школа

ЗАКОН Ярославской области

О внесении изменений в Закон Ярославской области «Социальный кодекс Ярославской области»

Принят Ярославской областной Думой
16 февраля 2021 года

Статья 1

Внести в Закон Ярославской области от 19.12.2008 № 65-з «Социальный кодекс Ярославской области» (Губернские вести, 2008, 20 декабря, № 116; Документ – Регион, 2009, 18 декабря, № 35-а; 2010, 9 апреля, № 22; 12 ноября, № 87; 2011, 8 апреля, № 26; 11 октября, № 83; 14 декабря, № 104; 2012, 29 июня, № 51-а; 13 ноября, № 93; 2013, 25 декабря, № 104; 2014, 17 октября, № 86; 26 декабря, № 111-а; 2015, 30 октября, № 89; 1 декабря, № 99; 2016, 14 июня, № 51; 14 октября, № 90; 27 декабря, № 113; 2017, 16 июня, № 47; 2018, 22 июня, № 51; 26 декабря, № 112; 2019, 29 ноября, № 102; 2020, 20 марта, № 23; 21 августа, № 69) следующие изменения:

- 1) в абзаце седьмом статьи 5 слова «, а также дети-сироты» исключить;
- 2) часть 2 статьи 25 дополнить пунктом 1¹ следующего содержания:
«1¹) социальной услуги по протезно-ортопедическому обслуживанию в соответствии со статьей 67 настоящего Кодекса;»;
- 3) часть 2 статьи 28 изложить в следующей редакции:
«2. Учащиеся имеют право на получение:
1) социальной услуги по обеспечению бесплатным горячим питанием в соответствии со статьей 63 настоящего Кодекса;
2) социальной услуги по обеспечению набором продуктов питания в соответствии со статьей 63² настоящего Кодекса.»;
- 4) часть 1 статьи 54 дополнить пунктом 6¹ следующего содержания:
«6¹) социальной услуги по обеспечению набором продуктов питания;»;
- 5) дополнить статьей 63² следующего содержания:
«Статья 63². **Обеспечение набором продуктов питания**
1. Социальная услуга по обеспечению набором продуктов питания в дни учебных занятий предоставляется учащимся, обучающимся по состоянию здоровья на дому в соответствии с заключением медицинской организации:

- 1) детям, обучающимся по образовательным программам начального общего образования;
- 2) детям из малоимущих семей;
- 3) детям-инвалидам;
- 4) детям, находящимся под опекой (попечительством), опекуны (попечители) которых не получают ежемесячную выплату на содержание ребенка, находящегося под опекой (попечительством), в соответствии со статьей 81 настоящего Кодекса;
- 5) детям, состоящим на учете в противотуберкулезном диспансере;
- 6) детям из многодетных семей (за исключением детей из многодетных семей, имеющих статус малоимущих).

2. Социальная услуга по обеспечению набором продуктов питания в дни учебных занятий в двукратном размере предоставляется учащимся, обучающимся по состоянию здоровья на дому в соответствии с заключением медицинской организации по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования:

- 1) детям с ограниченными возможностями здоровья;
- 2) детям из многодетных семей, имеющих статус малоимущих.

3. Право на получение социальной услуги по обеспечению набором продуктов питания сохраняется за лицами, указанными в пунктах 2 – 6 части 1 и части 2 настоящей статьи, достигшими возраста 18 лет и продолжающими обучение в образовательной организации, до окончания обучения.

4. Социальная услуга по обеспечению набором продуктов питания предоставляется на основании заявления и документов, подтверждающих право на получение набора продуктов питания.

Заявление о предоставлении набора продуктов питания и документы, подтверждающие право на получение набора продуктов питания, предоставляются в образовательную организацию ежегодно с момента возникновения права на получение набора продуктов питания.

5. Набор продуктов питания предоставляется на указанный в заявлении период, но не ранее чем с 1 сентября и не более чем до конца учебного года.

6. Право на получение набора продуктов питания возникает с учебного дня, следующего за днем издания приказа руководителя образовательной организации о предоставлении набора продуктов питания.

7. Стоимость набора продуктов питания на одного учащегося в день устанавливается Правительством Ярославской области с учетом норм обеспечения питания детей, обучающихся по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации.

«Положение об организации питания обучающихся»

Попечительский совет

Председатель
Кузнецов
В.П.Кузнецов
«08» февраля 2021г.

совета

Протокол от 08.02.2021
№5



И.А.Чекмарева

«08» февраля 2021 г.

Положение об организации питания обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации питания обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения Брейтовская средняя общеобразовательная школа (далее – Положение) разработано в соответствии со статьями 37, 41, пунктом 7 статьи 79 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 27.10.2020 № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28, Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения Брейтовская средняя общеобразовательная школа (далее – школа), Постановлением Ярославской области от 21.08.2006г №178-а «О внесении изменений в постановление Администрации области».

1.2. Положение устанавливает порядок организации питания обучающихся школы, определяет условия, общие организационные принципы, правила и требования к организации питания, а также устанавливает меры социальной поддержки для отдельных категорий обучающихся.

1.3. Действие настоящего Положения распространяется на всех обучающихся школы.

ЗАКОН Ярославской области

О внесении изменений в Закон Ярославской области «Социальный кодекс Ярославской области»

Принят Ярославской областной Думой
16 февраля 2021 года

Статья 1

Внести в Закон Ярославской области от 19.12.2008 № 65-з «Социальный кодекс Ярославской области» (Губернские вести, 2008, 20 декабря, № 116; Документ – Регион, 2009, 18 декабря, № 35-а; 2010, 9 апреля, № 22; 12 ноября, № 87; 2011, 8 апреля, № 26; 11 октября, № 83; 14 декабря, № 104; 2012, 29 июня, № 51-а; 13 ноября, № 93; 2013, 25 декабря, № 104; 2014, 17 октября, № 86; 26 декабря, № 111-а; 2015, 30 октября, № 89; 1 декабря, № 99; 2016, 14 июня, № 51; 14 октября, № 90; 27 декабря, № 113; 2017, 16 июня, № 47; 2018, 22 июня, № 51; 26 декабря, № 112; 2019, 29 ноября, № 102; 2020, 20 марта, № 23; 21 августа, № 69) следующие изменения:

1) в абзаце седьмом статьи 5 слова «, а также дети-сироты» исключить;

2) часть 2 статьи 25 дополнить пунктом 1¹ следующего содержания:

«1¹) социальной услуги по протезно-ортопедическому обслуживанию в соответствии со статьей 67 настоящего Кодекса;»;

3) часть 2 статьи 28 изложить в следующей редакции:

«2. Учащиеся имеют право на получение:

1) социальной услуги по обеспечению бесплатным горячим питанием в соответствии со статьей 63 настоящего Кодекса;

2) социальной услуги по обеспечению набором продуктов питания в соответствии со статьей 63² настоящего Кодекса.»;

4) часть 1 статьи 54 дополнить пунктом 6¹ следующего содержания:

«6¹) социальной услуги по обеспечению набором продуктов питания;»;

5) дополнить статьей 63² следующего содержания:

«Статья 63². Обеспечение набором продуктов питания

1. Социальная услуга по обеспечению набором продуктов питания в дни учебных занятий предоставляется учащимся, обучающимся по состоянию здоровья на дому в соответствии с заключением медицинской организации:

1) детям, обучающимся по образовательным программам начального общего образования;

2) детям из малоимущих семей;

3) детям-инвалидам;

4) детям, находящимся под опекой (попечительством), опекуны (попечители) которых не получают ежемесячную выплату на содержание ребенка, находящегося под опекой (попечительством), в соответствии со статьей 81 настоящего Кодекса;

5) детям, состоящим на учете в противотуберкулезном диспансере;

6) детям из многодетных семей (за исключением детей из многодетных семей, имеющих статус малоимущих).

2. Социальная услуга по обеспечению набором продуктов питания в дни учебных занятий в двукратном размере предоставляется учащимся, обучающимся по состоянию здоровья на дому в соответствии с заключением медицинской организации по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования:

1) детям с ограниченными возможностями здоровья;

2) детям из многодетных семей, имеющих статус малоимущих.

3. Право на получение социальной услуги по обеспечению набором продуктов питания сохраняется за лицами, указанными в пунктах 2 – 6 части 1 и части 2 настоящей статьи, достигшими возраста 18 лет и продолжающими обучение в образовательной организации, до окончания обучения.

4. Социальная услуга по обеспечению набором продуктов питания предоставляется на основании заявления и документов, подтверждающих право на получение набора продуктов питания.

Заявление о предоставлении набора продуктов питания и документы, подтверждающие право на получение набора продуктов питания, предоставляются в образовательную организацию ежегодно с момента возникновения права на получение набора продуктов питания.

5. Набор продуктов питания предоставляется на указанный в заявлении период, но не ранее чем с 1 сентября и не более чем до конца учебного года.

6. Право на получение набора продуктов питания возникает с учебного дня, следующего за днем издания приказа руководителя образовательной организации о предоставлении набора продуктов питания.

7. Стоимость набора продуктов питания на одного учащегося в день устанавливается Правительством Ярославской области с учетом норм обеспечения питания детей, обучающихся по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации.



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,1	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	250/20/30	10	8	15	170,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАБАЧОК С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	100	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	603	2004
Итого за время пищи:	425	18,3	20,3	77,1	565	0,3	2,6	112,2	1,3	0,4	459,7	69	416,9	1,9	2,7	42,6		
Обед																		
ОВОЩИ (И) СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,0	7	9,3	0,4	0,1	1,1	510/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНО-СОБОВЫЙ (ГОРОХОМ ЛУЦЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	31,4	139	2004
ВНИИВЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,05	0	0	2,4	0,1	4,8	19,2	60	1,5	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	23,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПОЗИТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	3,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за время пищи:	745	26,8	26,6	135,1	897	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,6	232,1	6,2	2,1	136		
Полдник																		
МОЛОККО В КЛУЗУК	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	10	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	9,7	19,1	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,1	534	2001
Итого за время пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,1		
Итого за день:		60,8	73	247,3	1848,1	1,77	34,6	137,7	8,1	0,92	1004	209,1	993,9	9,2	6,4	206		

«Положение о мобильной группе родительского контроля организации и качества питания»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Брейтовская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета

Протокол от 29.12.2020 № 4

Директор

Приказ от 30.12.2020 № 245

УТВЕРЖДАЮ
И.А.Чекмарёва



Положение о мобильной группе родительского контроля организации и качества питания

1. Общие положения

1.1. Мобильная группа общественного контроля организации и качества питания (далее – мобильная группа) сформирована в Муниципальном общеобразовательном учреждении Брейтовской средней общеобразовательной школе (далее – МОУ Брейтовская СОШ) на основании Методических рекомендаций «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» (МР 2.4.0180-20), утвержденных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.05.2020г.

1.2. Мобильная группа является общественным органом, который создан с целью оказания практической помощи работникам МОУ Брейтовской СОШ в осуществлении контроля организации и качества питания учащихся.

1.3. Настоящее положение принимается педагогическим советом школы и вводится в действие на неопределенный срок на основании приказа директора школы.

1.4. Изменения и дополнения к положению принимаются на педагогическом совете и вводятся в действие на основании приказа директора школы.

1.5. Деятельность членов мобильной группы осуществляется на основании плана, разрабатываемого на заседании мобильной группы и согласованного с директором МОУ Брейтовской СОШ.

2. Состав и порядок работы мобильной группы

2.1. Мобильная группа формируется из числа представителей родительской общественности. Общее количество членов мобильной группы – не менее 3 чел.

2.2. Члены мобильной группы выбираются из числа родителей(законных представителей) учащихся всех уровней обучения (но не менее, чем по одному от каждого уровня).

2.3. Группа формируется на основании приказа директора школы. Полномочия группы начинаются с момента подписания соответствующего приказа.

2.4. Мобильная группа выбирает председателя, секретаря.

При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в школе оценивается:

- 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.

**Информационная справка по результатам мониторинга
анкетирования учащихся и родителей по вопросам организации
горячего питания в МОУ Брейтовской СОШ**

В январе 2021 года было проведено анкетирование по изучению мнения об организации питания в школе. Опрос прошел среди учащихся и родителей(законных представителей) 4б, 5а, 6б, 7б, 8б, 9б, 10б, 11а классов и предполагал совместные ответы детей и взрослых.

По результатам анкетирования, система организации питания в школе удовлетворяет 58,4% респондентов, 14,8% ответили отрицательно, 27,7% опрошенных затруднились с ответом на данный вопрос.

Устраивает меню в школьной столовой 36,6% респондентов, иногда устраивает – 50,5%, не устраивает 10,9% опрошенных.

При этом 67,3% считают, что питание в школьной столовой является здоровым и полноценным.

В части предложений по изменению меню приготовление драников и сырников, пельменей, более частое включение в меню макарон, исключение печени и горячих бутербродов, уменьшение количества дней с кашами.

Также были высказаны следующие пожелания по улучшению питания в школе: нарезать тоньше колбасу, включать изделия из теста, готовить овощи на пару.

Учитывая данные пожелания, принято решение о внесении изменений в меню.

Период	Блюдо из меню, утвержденного Роспотребнадзором	Замена блюда в соответствии с СаНиПин
Неделя первая День второй	Печень по-строгановски	Гуляш из отварной говядины
Неделя первая День третий	Чай без сахара	Кисель
Неделя первая День пятый	Тефтели рыбные в томатном соусе	Котлета рыбная любительская
Неделя вторая День первый	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	Сосиска отварная, бутерброд с сыром
Неделя вторая День четвертый	Компот из черной смородины с/м с вит.С	Кисель
Неделя вторая День пятый	Бутерброд с ветчиной	Сосиска отварная

Пельменей и драников в меню, соответствующем СаНиПин, не предусмотрено. Каша готовится только два раза (на завтрак по понедельникам каждую неделю).

Овощи подаются в свежем виде, готовятся на пару в пароконвекторе или на плите по установленной для школьного питания технологией приготовления. Колбаса нарезается ломтиком в соответствии с нормами по граммам. Изделия из теста в виде выпечки предусмотрены в меню на первой неделе в день четвертый (обед), пятый (обед) и шестой (завтрак), на второй неделе в день четвертый (обед), день шестой (завтрак).

Усилен контроль за температурой подаваемых блюд.





СТОЛОВАЯ

РЕЖИМ РАБОТЫ
с 10:00 до 14:45
с 18:00 до 12:00

Сменная карта

Смена	Время	Состав
1	10:00 - 14:45	Иванов И.И., Петров П.П.
2	18:00 - 12:00	Сидоров С.С., Козлов К.К.









Финансовые средства на оснащение пищеблока





ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не переedayте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ



О правилах здорового питания для школьников

15.09.2020 г.

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



**Ответственный за организацию питания в
школе – Светлана Николаевна Голованова,
социальный педагог
8(48545)2-12-86**

Спасибо, что были с нами!

Здоровья вам и вашим детям!