

Памятка для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.



2. Соблюдаем правильный режим питания.

Шаг первый. Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

Шаг второй. Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).



3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.

Получаем 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. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания - питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).

Шаг второй. Не переедаем на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием



витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорзелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Шаг четвертый. Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Шаг пятый. Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола.

Шаг шестой. Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Шаг седьмой. Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи.

5. Тщательно моем руки перед едой.

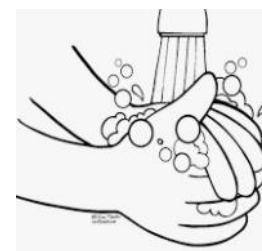
Шаг первый. Учимся правильно мыть руки.

Шаг второй. Моем руки ежедневно перед приемом пищи.

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!

Памятка для общеобразовательных организаций «Пять ключевых правил организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.

Создаем в столовой условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.

Соблюдаем режим уборки столовой, мытья и обработки посуды.

Проводим ежедневные дезинфекционные мероприятия по режиму вирусных инфекций.

Протираем столы перед каждой посадкой обучающихся.

Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие на столах салфеток.

Предусматриваем достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

2. ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ.

Регулярно контролируем вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.

Мониторим съедобность блюд и продуктов, выясняем причины плохого аппетита у детей и оперативно над ними работаем.

3. ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ.

Насыщаем меню продуктами источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенными продуктами.

Исключаем из употребления продукты источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями.

Убираем солонки со стола, формируем у ребенка привычку низко солевого рациона.

Не допускаем в меню основного и дополнительного продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируем привычку употребления умеренно сладких блюд.

Участвуем в контроле качество и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуем поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.



4. ПИЦА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТЫВШЕЙ.

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

Регулярно мониторим потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.

Не допускаем питание детей остывшими блюдами.

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Информируем детей и родителей о ключевых принципах здорового питания.

Вовлекаем учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения

Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

Проводим тематические родительские собрания, классные часы, викторины и иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!



Памятка для операторов питания: «Семь шагов в составлении меню здорового питания для школьников»

Шаг первый.

Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед соответственно - 30-35%.

От суточной калорийности:
завтрак 20-25%;
обед 30-35 %.

Шаг второй.

Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрозелени, ягод, орехов, меда), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.



Шаг третий.

Не включаем в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями.



Шаг четвертый.

Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания.

Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока.

Просматриваем в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание).



Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше).



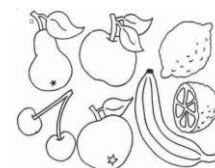
Формируем у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд.



Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый.

Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

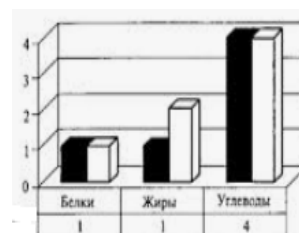


В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.



Шаг шестой.

Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.



Шаг седьмой.

Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!