



**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 переедай! 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.

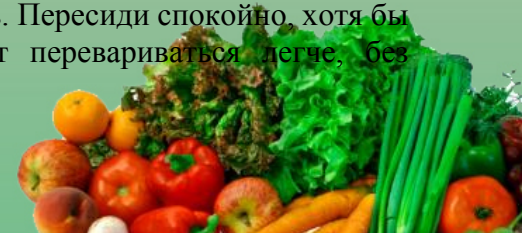
1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с телефоном, разговорах. Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточено на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно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



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



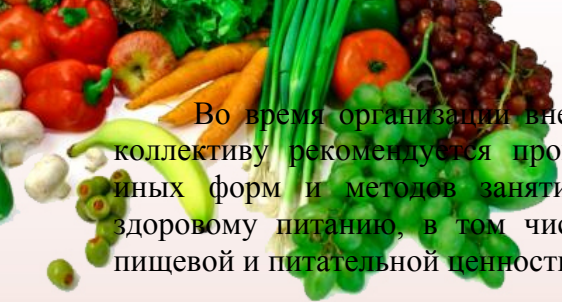
@02.FBUZ

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 (догоотовочная 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,



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.



- 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!!!

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

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

Уфа-2022

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

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;