

Рекомендации для руководителей общеобразовательных учреждений, ответственным за организацию горячего питания и родителей (законных представителей).

Правильно и сытно. Роспотребнадзор опубликовал правила организации питания для школьников



Сколько раз и как часто должны питаться дети в школах. Из чего должен состоять рацион их меню. Рекомендации для родителей по контролю за питанием детей.

Роспотребнадзор выпустил [новые рекомендации](#) о том, как должны питаться дети в школах и что для этого необходимо. В документе прописано буквально все – от количества приемов пищи и их длительности до калорийности блюд и даже рекомендаций самих школ, а также для родителей школьников. Подробнее обо всем этом читайте в нашей инструкции.

КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ И ИХ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Первый прием пищи ребенка, то есть завтрак, должен происходить еще дома, до уроков. Чтобы с утра у школьника была энергия для начала трудового дня и получения знаний.

Второй прием пищи, именуемый **школьным завтраком**, должен пройти либо во вторую, либо в третью перемену. При этом длительность приема пищи должна составлять не меньше 20 минут. Это способствует лучшему ее усвоению.

Если ребенок учится во вторую смену, то в школе его должен ждать **полноценный обед**. Замена такого обеда завтраком не допускается, поскольку эти приемы пищи значительно отличаются по рациону и калорийности.

Обычно дети находятся в школе **не более 6 часов**, и им положен **один прием пищи** (школьный завтрак или обед – в зависимости от смены). Если же ребенок учится **больше 6 часов** или остается в школе на дополнительные занятия, то ему необходимы **два приема пищи**. Обычно это связки: либо **завтрак + обед**, либо **обед + полдник**.

Если же ребенок остается в школе на продленку, то есть с утра и до 18 часов, ему необходимо полноценное трехразовое питание – завтрак, обед и ужин. При этом **интервалы между приемами пищи** должны быть **не менее 3,5–4 часов**. А между основным приемом пищи и перекусом (школьный завтрак в первую смену, либо полдник или второй ужин) – **не менее 1,5 часа**.

РАЦИОН ПИТАНИЯ И КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД

В идеале на **завтрак** должно приходиться **20–25%** калорийности суточного рациона ребенка. На **второй завтрак** (если он есть) – **5–10%**. На **обед** – **30–35%**, на **полдник** – **10–15%**, на **ужин** – **25–30%**, на **второй ужин** – **5%**.

Рекомендуемый состав школьного ЗАВТРАКА должен включать в себя:

- *обязательное горячее блюдо;*
- *обязательный напиток;*
- *желательно ягоды, фрукты и овощи.*

Варианты продуктов для завтрака: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные, молочные продукты (в том числе сыры и сливочное масло), блюда из яиц, овощи, макаронные изделия и напитки.

Рекомендуемый состав школьного ОБЕДА должен включать в себя:

- *обязательное горячее первое блюдо;*
- *обязательное второе блюдо;*
- *обязательный напиток;*
- *обязательные закуски (салат или свежие овощи).*

Целесообразные дополнения для обеденных блюд: свежие фрукты, овощи и ягоды. При этом фрукты должны выдаваться поштучно каждому ребенку.

Что касается самого меню, то оно должно разрабатываться школой минимум на две недели вперед. При этом **составы обедов и завтраков должны комбинироваться в зависимости друг от друга**, а не случайным методом.

Кроме того, существуют категории **специальных учеников**, которым по различным причинам (состояние здоровья, особенности организма, семейные или религиозные особенности) необходимо отдельное меню. Школа также обязана его разработать и в случае необходимости подавать таким ученикам соответствующие блюда.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИЩЕБЛОКОВ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ В ШКОЛАХ

Что касается популяризации здорового питания в школах, в Роспотребнадзоре предлагают проводить на эту тему **отдельные уроки-лекции, беседы с учениками и викторины**. Кроме того, в ведомстве считают не лишним размещать в школьных столовых и в «уголках здоровья» соответствующие **плакаты с лозунгами**. Которые должны прививать ученикам культуру правильного питания и здорового образа жизни.

Помимо этого, школьному составу предлагается проводить **воспитательные беседы и популяризацию здорового питания вместе с родителями**.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Родителям школьников предлагают собираться вместе и организовывать **дополнительный контроль за школьным питанием**. Который должен включать в себя **проверку соответствия блюд школьному меню, наличие и состояние санитарной одежды поваров**, а также **оценку вкусовых предпочтений детей** и их мнение о подаваемой в школе еде.

Роспотребнадзор предлагает не считать прием пищи детей в школах обыденной самоконтрольной процедурой, а рекомендует относиться к культуре питания ребенка серьезно – как самим школьникам и школам, так и их родителям. И работа эта должна быть совместная и изученная каждой из сторон.