

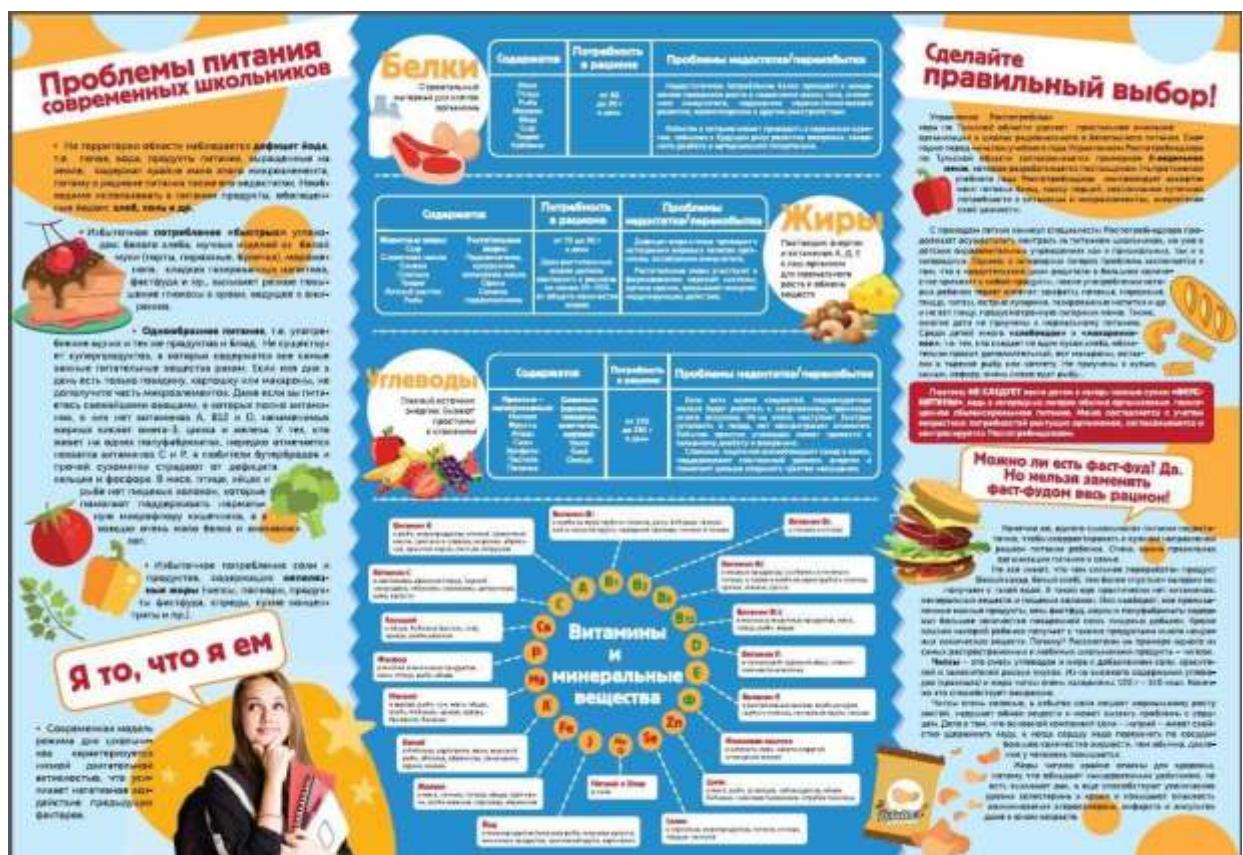
## **Уважаемые родители!**

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Сегодня состояние здоровья детей и особенно школьников находится на низком уровне. Существующая система организации питания является экономически невыгодной, плохо управляемой и контролируемой. Необходима организация мероприятий по улучшению координации и контроля в сфере школьного питания, внедрению новых технологий приготовления пищи и форм обслуживания, развитию материально-технической базы школьной столовой.

**Советы для родителей по организации здорового питания школьника.** Здоровье ребенка невозможно без правильного питания. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей - направить эти предпочтения в сторону здорового питания. На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь? При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель. Мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков. В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов. Помните, что молоко и молочные продукты - залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки. Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам. Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - ёшё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно. С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам,

рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность. Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь. Подростки в особой опасности! В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться. Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег. Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, - чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта - это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени. Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.



**В последние годы в развитых странах, включая Россию, растет количество людей с наследственной насыщенной диабетом, с инсультами, болезнями сердца и диабетом и др. Основной причиной – неправильный выбор продуктов.**

**Как же выбрать среди большого разнообразия «правильные и здоровые» продукты?**

1 июня 2010 года в России стартовал проект добровольной маркировки продуктов питания «СигноФор», который инициировал Ростехнадзор.

Проект разработан на основе расчетов ученых Академии наук и Роспотребнадзора, которые отредактировали скользячую таблицу в схеме красно-желтый, салатовый и зеленый, в результате чего было предложено маркировка из трех цветов.

Схема «СигноФор» дает информацию о жире, насыщенных жирах, сахара и соли соответствующими цветами: красным, желтым или зеленым. Эти цвета используются для обозначения качества, среднего или низкого содержания этих компонентов в продукте.

На территории Тульской области в такой системе маркировки уже перешли. Одним из лидеров, кто внедрил цветовую маркировку, стала производитель пищевой промышленности ООО «Юнилевер Русь» – производитель мороженого, соусов и плавленых консервов, фруктового расположенного в г. Туле.

Существует еще одна система маркировки. Она направлена на предоставление информации о том, сколько калорий, жиров, сахара и клетчатки содержится в продукте и сколько это составляет в процентах от дневной нормы.

**Приглашаем волонтеров!**

Этапами Госпрограммы по Тульской области поддержано участие общественных организаций в мониторинге за питанием детей в школах:

• Так, в 2010 году в образовательных учреждениях Тульской области было организовано более 100 мероприятий по теме «ФД» (развитие общественной организации в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, социальной политики, социального благосостояния, социальной защиты, социальной поддержки, социальной политики и т.д.)

Специалисты Управления органами общественных связей и информационного обеспечения администрации Тульской области организовали более 100 мероприятий в образовательных учреждениях Тульской области в 2010 году.

Более тысячи готовых к школе юных членов ФД были организованы в Тульской области в 2010 году. Всего в Тульской области прошло более 100 мероприятий в образовательных учреждениях Тульской области в 2010 году.

Приятельское питание важно ребенка, облегчает его пищевое удовлетворение не только для роста и развития, но и для воспитания в нем нравственных и духовных ценностей.

**Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!**

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации  
© 2010 Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации

**есть! ЗДОРОВО!**

**Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье людей.**

**Организовать правильное питание школьника особенно важно в школе:**

- с интенсивным ростом и развитием, становлением нравственно-психической сферы детей и подростков в этот период;
- выполнением упражнения и физических нагрузок.

Для этого нужно большое энергозатраты. Чтобы восполнять силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

**Основные принципы здорового питания:**

1. Энергетическая ценность рациона. Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – 2380 ккал, от 12-14 лет – около 2700 ккал. Юные спортсмены можно повысить калорийность рациона на 200–300 ккал.
2. Баланс кислотных веществ. В суточном рационе питания оптимальное соотношение гипотетических веществ: белки, жиры и углеводы – 1:1:1.
3. Соблюдение режима питания. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часа.
4. Умеренное энергетическое потребление подростков (и т. ч. неправильности отдельных продуктов питания).
5. Вспомогательное питание. Использование альтернативных продуктов, их правильное хранение, приготовление.

Чрезмерное или недостаточное употребление пищи ведет к развитию различных заболеваний: инфарктов, сахарного диабета, анемии, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.

## ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипячёная, фильтрованная или негазированная вода.

Вопросы питания школьников являются приоритетными при осуществлении государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Вместе с тем, объединения родителей имеют право проводить собственный контроль по данному вопросу во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения. Необходимо помнить, что ряд вопросов не подлежит контролю без наличия специального образования (технология приготовления блюд, оценка качества пищевых продуктов, работа персонала и другое).

Ниже приводятся актуальные направления и вопросы, по которым может осуществляться общественный родительский контроль, являясь максимально эффективным.

1. Вы имеете право ознакомиться с примерным 2-х недельным меню и ежедневным меню (размещается в обеденном зале, утверждено директором с информацией об объемах блюд и названиях кулинарных изделий) для установления соответствия фактического питания примерному меню (по наименованию блюд и весу порций); при замене блюд (в виде исключения) необходимо выяснить – нет ли повторений одноименных блюд и кулинарных изделий в течение 2-3 дней подряд.
2. Если при взвешивании порции масса кардинально отличается от предусмотренного выхода в меню, то это повод обратить внимание администрации школы на соблюдение работниками столовой правильной закладки пищевых продуктов, технологии приготовления, порционирования блюд; для определения среднего выхода блюд, поваром в присутствии родителей взвешивается 5-10 порций.
3. Контроль за столовой посудой: необходимого объема (чайная более 200 мл, тарелки для первых блюд более 300 мл.), комфортной при раздаче и приеме пищи (исключение пролива и ожога), без трещин, отбитых краев, сколов, деформаций.
4. Дети старше 14 лет могут быть привлечены к дежурству по столовой (только в присутствии педагога); должны быть осмотрены на наличие признаков заболеваний (дежурят только здоровые дети); должны помыть руки и надеть санитарную одежду (фартуки, халаты, головные уборы).
5. Обратите внимание на исправную работу умывальников (перед столовой или в обеденном зале), наличие мыла, бумажных полотенец или электрополотенец; моют ли дети руки перед приемом пищи.
6. Для оценки вкусовых качеств готовых блюд, Вы имеете право быть включены в состав бракеражной комиссии (в соответствии с приказом и в составе не менее 3-х человек).
7. Организация питьевого режима организуется в следующих формах: стационарного питьевого фонтанчика или бутилированной воды.
8. Соблюдение персоналом столовой правил личной гигиены: наличие санитарной одежды (халат или брюки-куртка и головной убор, удобная обувь), наличие на руках ювелирных украшений во время работы.
9. Наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи.

В результате, анализ оценки учащимися приготовленной пищи (все съедают или значительная часть идет в отходы) и желание учащихся питаться в школьной столовой в последующем должен определить работу общеобразовательного учреждения по организации питания:

- плохие вкусовые качества готовой пищи;
- нерациональный режим питания (ранний завтрак, маленькая перемена);

- сформированная неправильная культура питания (отсутствие привычки потребления блюд из рыбы, овощей, творога и др.);
- особенности поведения различных возрастных групп в молодежной среде (диеты, пример поведения педагогов, непрестижность питания в школе, грубость работников пищеблоков и др.).

Результаты такого контроля могут быть оформлены в виде акта и представлены руководителю общеобразовательной организации.

В целях постоянного мониторинга по питанию в общеобразовательной организации могут быть созданы советы (комитеты), деятельность которых закрепляется локальным актом по учреждению.