

ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО Организации ПИТАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

С наступлением нового учебного года родителям необходимо уделять особое внимание питанию детей, так как питаться теперь придется не только дома, но и школе. От качества питания зависит здоровье и успеваемость школьников. На изучение школьной программы в сочетании с дополнительными занятиями тратится много энергии, поэтому школьники должны получать качественное и сбалансированное питание, богатое белками, минеральными веществами, витаминами.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В ежедневный рацион ребенка должен входить такие продукты как:

- хлеб, крупы и макаронные изделия, именно они состоят из медленных углеводов и насыщают организм ребенка необходимой энергией.
- овощи и фрукты - содержат источник витаминов, минералов и клетчатки.
- мясо, рыба, яйца, молоко, сливочное масло, сыр, творог и другие кисломолочные продукты. Продукты этой группы богаты полноценным белком, необходимым для роста ребенка.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» во всех общеобразовательных организациях создаются условия для организации горячего питания обучающихся.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

При организации питания обучающихся блюда не должны подвергаться повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В основном (организованном) меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

В основном (организованном) меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак – 20-25%, обед – 30-35%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 5%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.

Школьники, которые учатся в первую смену обязательно должны завтракать дома. В утренние часы ребенок должен получать достаточное количество пищевых веществ и калорий. Завтракать можно кашей, запеканкой или омлетом, также к основным блюдам можно добавить несколько бутербродов с маслом или с сыром. Затем в школе ребенок должен получать горячее питание.

Завтрак в школе состоит из горячего блюда (молочная каша, омлет, запеканка творожная, вареники, макароны с маслом) и др., напиток, могут быть добавлены ягоды, фрукты, овощи.

Обед включает закуску, первое блюдо, второе блюдо (мясное, рыбное), гарнир, напиток в ассортименте и хлеб.

Размер порции должен соответствовать физиологическим потребностям учащихся и действующим санитарно-эпидемиологическим

требованиям. Дети, обучающиеся в кадетских классах должны получать увеличенную норму белка.

Школьники должны соблюдать питьевой режим. Школьники должны пить чистую воду, чай, компот, фруктовые и овощные соки.

Важно знать!

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, то необходимо скорректировать питание ребенка, только после консультации врача.

Продукты, употребление которых нужно исключить или существенно ограничить: сахар, кондитерские изделия, газированные напитки, соль, острые соусы, майонез, кетчуп, а также жареные и жирные блюда.

Следует отдавать предпочтение такому способу приготовления блюд как варка, тушение, запекание, приготовление на пару.

Полноценное, здоровое питание – это необходимое условие профилактики заболеваний и успешной учебы.

**Консультационный пункт по защите прав потребителей
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
ЯНАО в Надымском районе»**

Оказание консультационных услуг по защите прав
потребителей на безвозмездной основе
8(3499) 53-39-84, 8-912-420-24-67
г. Надым, ул. Южная, д.1, 1-й этаж
ndm@cgsen89.ru
vk.com/publik186897761