

Памятка для общеобразовательных организаций и операторов питания: «Три правила организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Шаг первый. Формируем оптимальный режим питания с учетом приема пищи (завтрак или обед), пропускной способности столовой за перемену, 100% охвата всех школьников горячим питанием, организации питания детей с сахарным диабетом, пищевой аллергией, целиакией, предусматривая продолжительность перемен для приема пищи не менее 20 минут.



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



Шаг третий. Прорабатываем вопросы обеспечения оптимальной системы накрывания на столы, гарантирующей сохранение потребительской температуры горячих блюд не только на момент их раздачи, но и на момент приема пищи детьми.



Шаг четвертый. Создаем детям условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.



Шаг пятый. Обеспечиваем системность в уборке столовой, мытье и обработке столов, стульев, панелей, столовой посуды и кухонных приборов. Не забываем про обязательность проведения дезинфекционных мероприятий по режиму вирусных инфекций на период пандемии COVID-19. Не допускаем антисанитарии, обрабатываем столы перед каждой посадкой обучающихся.



Шаг шестой. Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие салфеток.



Шаг седьмой. Информлируем детей о содержании меню основного и дополнительного питания.

Шаг восьмой. Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.



2. СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНО МЕНЮ.

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

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 микрорелени, ягод, орехов, меда), продуктов обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.



Шаг третий. Принимаем решение о недопущении включения в меню основного питания продуктов и блюд, являющихся 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), продукты с усилителями вкуса, 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. Контролируем в отобранных для включения в меню технологических картах предусмотренную 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 соответствии 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 привычку низко солевого рациона, а также привычку 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.

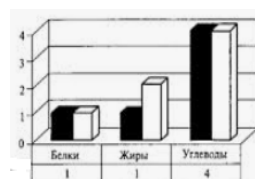
Шаг седьмой. Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

Шаг восьмой. При формировании конкурсной документации на поставки продуктов, детально прописываем показатели, характеризующие качество продуктов и сроки поставки относительно регламентированных производителями сроков годности, исключаем возможность поставки фальсифицированной продукции.

3) ИНФОРМИРУЕМ РОДИТЕЛЕЙ О МЕНЮ (ОСНОВНОМ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ).

Выставляем на сайте меню и технологические карты блюд, предлагаемых детям.

Информируем родителей для обеспечения преемственности в питании детей в школе и дома.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!