

Об организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях

Школьное питание - вопрос всегда актуальный. С одной стороны, всем очевидно, что еда в столовой должна соответствовать принципам здорового питания, быть полезной и покрывать потребности растущего детского организма. С другой, она должна быть вкусной и аппетитной, нравиться детям, а с третьей - вписываться в бюджет, указанный в тендере.

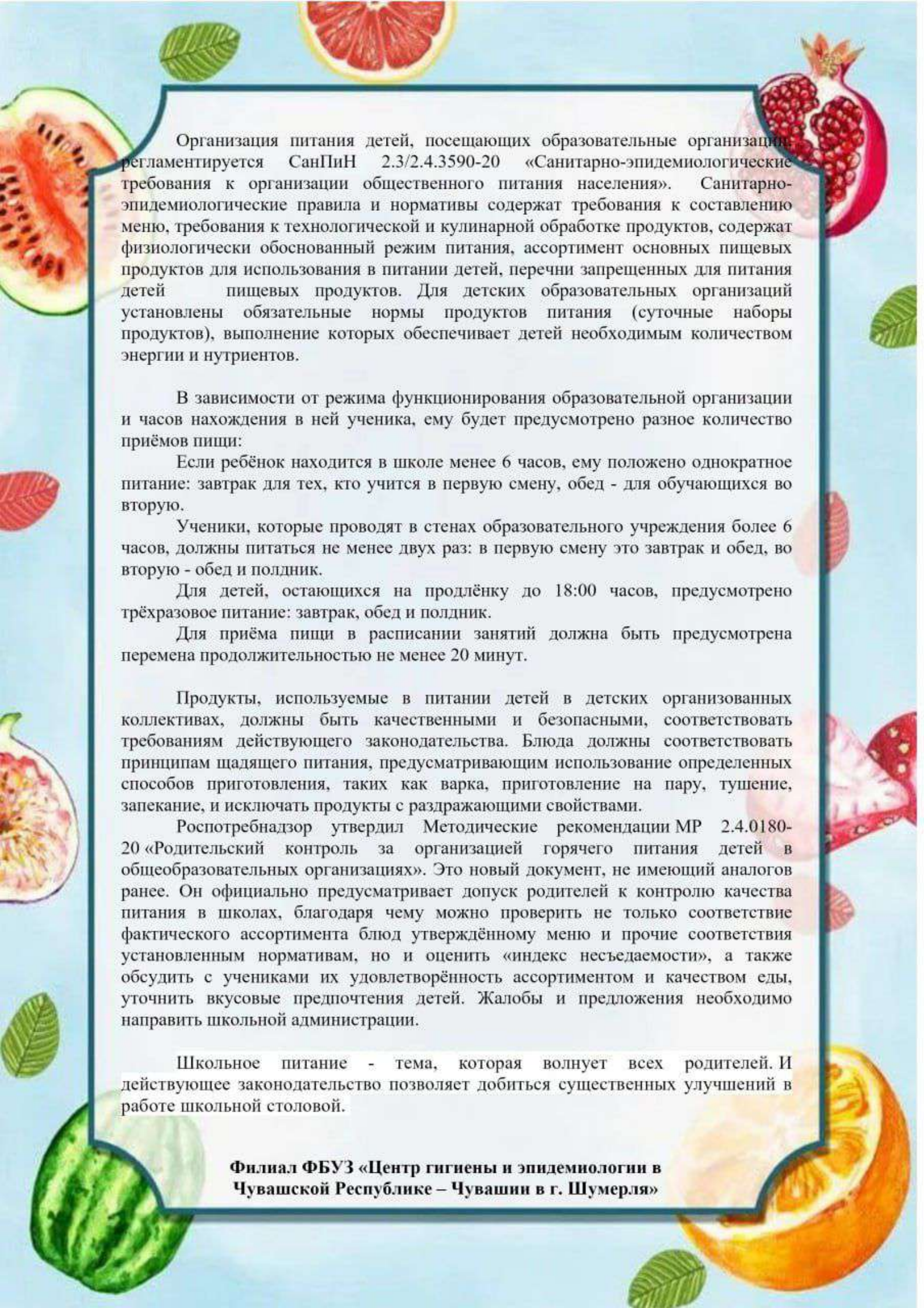
В рационе большинства детей в последние годы отмечается снижение потребления продуктов животного происхождения (мяса, молока, рыбы), овощей и фруктов, кисломолочных продуктов при одновременном увеличении употребления хлеба, круп и макаронных изделий, кондитерских изделий, сахара, жира и продуктов с высоким содержанием поваренной соли. Такое нерациональное питание приводит к недостаточному обеспечению детей витаминами, минеральными веществами, полиненасыщенными жирными кислотами и пищевыми волокнами, что может привести к существенным нарушениям в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата, репродуктивной системы, а также к снижению физической и умственной работоспособности.

Поэтому определяющим принципом организации детского питания должно стать сбалансированное питание, общие моменты которого состоят в следующем:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Рационы питания школьников должны включать все основные группы продуктов, а именно - мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Детям не рекомендуются продукты, содержащие аллергены, эфирные масла, значительные количества соли и жира, и, в частности, копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, специи (черный перец, хрен, горчица).



Организация питания детей, посещающих образовательные организации, регламентируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы содержат требования к составлению меню, требования к технологической и кулинарной обработке продуктов, содержат физиологически обоснованный режим питания, ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей, перечни запрещенных для питания детей пищевых продуктов. Для детских образовательных организаций установлены обязательные нормы продуктов питания (суточные наборы продуктов), выполнение которых обеспечивает детей необходимым количеством энергии и нутриентов.

В зависимости от режима функционирования образовательной организации и часов нахождения в ней ученика, ему будет предусмотрено разное количество приёмов пищи:

Если ребёнок находится в школе менее 6 часов, ему положено однократное питание: завтрак для тех, кто учится в первую смену, обед - для обучающихся во вторую.

Ученики, которые проводят в стенах образовательного учреждения более 6 часов, должны питаться не менее двух раз: в первую смену это завтрак и обед, во вторую - обед и полдник.

Для детей, остающихся на продлёнку до 18:00 часов, предусмотрено трёхразовое питание: завтрак, обед и полдник.

Для приёма пищи в расписании занятий должна быть предусмотрена перемена продолжительностью не менее 20 минут.

Продукты, используемые в питании детей в детских организованных коллективах, должны быть качественными и безопасными, соответствовать требованиям действующего законодательства. Блюда должны соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Роспотребнадзор утвердил Методические рекомендации МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях». Это новый документ, не имеющий аналогов ранее. Он официально предусматривает допуск родителей к контролю качества питания в школах, благодаря чему можно проверить не только соответствие фактического ассортимента блюд утвержденному меню и прочие соответствия установленным нормативам, но и оценить «индекс несъедаемости», а также обсудить с учениками их удовлетворённость ассортиментом и качеством еды, уточнить вкусовые предпочтения детей. Жалобы и предложения необходимо направить школьной администрации.

Школьное питание - тема, которая волнует всех родителей. И действующее законодательство позволяет добиться существенных улучшений в работе школьной столовой.

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля»**