**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в Надымском районе»**



**ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ** **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ питания в школах**

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.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

В соответствии с СанПиНом 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник

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

При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В примерном 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 примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%. 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 - 10%, обед - 30%, 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.

Если ребенок после уроков не идет домой, а остается в группе продленного дня, то он должен обедать в школе. Школьный обед содержит большее количество блюд. Классический школьный обед должен состоять из двух блюд (не считая салата): первого и второго. На первое предлагается суп. На второе - блюдо мясное или рыбное, либо из птицы с гарниром. Также школьник должен получить горячий или холодный напиток: компот, кисель, чай.

Размер порции должен соответствовать физиологическим потребностям учащихся. Дети и подростки, занимающиеся в спортивных секциях 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

**Телефон горячей линии:**

**8(3499) 53-39-84, 8-912-420-24-67**

**Часы работы горячей линии: с 08:30 до 17:00**

г. Надым, ул. Южная, д.1, 1-й этаж

ndm@cgsen89.ru

[vk.com/publik186897761](http://www.cgsen89.ru)