

# Организация питания в образовательной организации

## Школьное питание - залог здоровья детей и подростков

"Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы".  
В.А.Сухомлинский

Столовая, буфет расположены на первом этаже здания школы. Столовая полностью обеспечена оборудованием. Предусмотрены большие перемены по 20 минут, во время которых учащиеся могут позавтракать и пообедать в столовой. Обеспечение горячим питанием - 2 раза в день, по графику.

Право на бесплатное двухразовое питание и питание для обучающихся на льготных условиях предоставляется обучающимся с ОВЗ, детям из малоимущих семей, детям мобилизованных родителей.

Ответственный по организации питания в школе Потанькина Ирина Михайловна.  
Часы приема с 9.00 до 13.00.

Горячая линия 8(8162)79-33-89

Услуги по организации питания в МАОУ оказывает ИП «ВАСИЛЬЕВА ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА».

Телефон горячей линии Минпросвещения России по вопросам организации питания в школе +7(800) 2009185.

## Полезные материалы

### Информация для родителей о рациональном питании

**Рациональное питание** (от латинского слова *rationalis* – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, особенностей действия климата и других факторов. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Требования к рациональному питанию слагаются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи.

#### **Почему детям необходимо здоровое, полноценное питание?**

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 18 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки). Нарушение питания в этот период может привести не только к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма.

#### **Основные функции питания**

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма белками, жирами, углеводами, минеральными веществами.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов – регуляторы химических процессов, протекающих в организме, синтезируются самим организмом. Однако некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

Четвёртая функция питания заключается в выработке иммунитета. При недостаточном питании снижается общий иммунитет, и уменьшается сопротивляемость организма самым различным инфекциям. И наоборот, полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, витаминов и калорий поддерживает иммунитет, и повышает сопротивляемость организма.

Детям школьного возраста рекомендуется 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа. Для них наиболее целесообразным считается следующее распределение энергетической ценности в течение дня: на завтрак должно приходиться 20% суточной калорийности рациона, на второй завтрак – 15 %, на обед – 35 %, на полдник – 10 %, на ужин – 20%. Отмечено, что учащиеся, получающие школьный завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца учебных занятий бодрыми и работоспособными.

Оптимальное соотношение пищевых веществ в суточном рационе питания (белков, жиров и углеводов) должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%.

#### **Какие продукты должны присутствовать в рационе питания школьников?**

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, исключать продукты с раздражающими свойствами и предусматривать использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи), фрукты, овощи.

Рыбу, яйца, сыр, творог рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня. Кисломолочные продукты (простокваша, кефир, йогурты), употребляемые ежедневно, благоприятно влияют на микрофлору кишечника. В меню обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. Не рекомендуется повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдавать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварение путем подавления роста болезнетворной микрофлоры.

Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и втрое больше магния, чем в белом хлебе.

Рыба и морепродукты содержат хорошо усвояемые белки, за счет которых происходит построение клеток организма. Жирные сорта рыбы (лосось, сельдь, сардины) богаты жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, которые благоприятно влияют на развитие костной, мышечной, иммунной, эндокринной и нервной систем.

Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ.

Фруктами можно заменять сладости, т.к. они намного полезнее и так же содержат углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза). Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, который необходим для работы сердца.

#### **Какие продукты должны быть исключены из рациона питания школьников?**

В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания, в составе мясных кулинарных и колбасных изделий). Маргарины (сливочные, с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном, в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

Так же не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии) и другие аналогичные продукты. Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок лучше использовать растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

Не рекомендуется использовать в качестве приправ уксус, горчицу, хрен, красный и черный перец, острые соусы, кетчупы и любые жгучие приправы.

Помимо уже перечисленных продуктов в данный список входят чипсы, гамбургеры и чизбургеры, кондитерские изделия с высоким содержанием сахара. В качестве напитков детям не рекомендуется давать натуральный кофе, сладкие газированные и тонизирующие напитки, в т.ч. энергетические.

#### **Почему надо исключить газированные напитки из рациона питания школьников?**

В газированных напитках содержится аспартам – это подсластитель, пищевая добавка, он в 200 раз слаще сахара. Довольно часто в газированные напитки добавляется и лимонная кислота. Если напиток, прошел все уровни сертификации, то, скорее всего, уровень содержания кислоты не превышает допустимого, и не представляет опасности.

Популярное вещество в газировках – кофеин. Он относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание. Кроме того, кофеин увеличивает потери кальция с мочой.

Из красителей чаще всего в газированных напитках применяют краситель «желтый-5». Он может вызывать различные аллергические реакции – крапивница, бронхиальная астма.

Ну, и самый главный компонент – углекислый газ. Его присутствие в газированной воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока, и провоцирует метеоризм – обильное выделение газов.

#### **Почему надо исключить фаст-фуд из рациона питания школьников?**

Фаст-фуд – это совершенно ненужная еда для детского организма. Она провоцирует у детей запоры, гастрит, воспалительные процессы кишечника и поджелудочной железы.

Самая главная проблема подобной еды – это совершенно несбалансированный состав. Здоровая пища подразумевает определенную пропорцию углеводов, белков и жиров. В фаст-фуде же эта пропорция нарушена. Здесь почти нет белков, основа фаст-фуда – это жиры, пряности и углеводы. К тому же в подобной еде очень велико содержание соли.

Жарение фаст-фуда происходит в основном на маргаринах, которые применяются не один раз. Их фильтруют, и заливают во фритюрницы снова и снова, в результате чего образуются канцерогены. Отдельно нужно сказать о том, что маргарин в принципе очень вреден. Ведь в процессе его выработки молекулы жира обрабатываются таким образом, что получается бомба для сосудов и сердца.

О влиянии фаст-фуда на работу нервной системы и головного мозга, узнали совсем недавно. Оказывается, люди, злоупотребляющие быстрой пищей, отличаются склонностью к поспешным поступкам, и совершенно не обладают выдержкой и терпением.

#### **Из каких блюд состоит завтрак школьника?**

Завтрак должен быть обязательным и состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Второй завтрак. В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

#### **Из каких блюд состоит обед?**

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед, включающий закуску, первое (суп), второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), третье блюдо – компот, кисель, чай. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив и орехи.

#### **Из каких блюд состоит полдник?**

На полдник детям необходимы: напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

#### **Из каких блюд состоит ужин?**

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1 час до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит все необходимые ему вещества.

**Будьте здоровы! Питайтесь правильно!**