

Рассмотрено на педагогическом совете школы Пр.№ <u>1</u> от <u>28.08.2022</u>	Одобрено Советом родителей Пр.№ <u>1</u> от <u>01.09.2022</u>	Утверждаю <i>Чудинова</i> Директор школы О.А. Чудинова Пр.№ <u>1</u> от <u>01.09.2022</u>
--	--	--



## Положение

**Образования родительского контроля горячего питания детей  
Муниципального общеобразовательного учреждения Молодежнинская  
средняя общеобразовательная школа имени Л.С. Милоградова**

### I. Общие положения и область применения

1.1 Настоящие методические рекомендации направлены на:

- улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации и в домашних условиях;
- проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных учреждениях.

1.2 МР предназначены для учредителей общеобразовательных организаций, государственных и муниципальных органов управления образованием и органов управления общеобразовательной организацией, родительских комитетов, общественных организаций, родителей (других законных представителей детей).

## II. Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества)

- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перекусы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

### 2.2. Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 - 4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов.

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации (таблица).

Таблица 2

### Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество приемов пищи
Общественно-образовательные организации	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы дневного пребывания общи образовательной организации	до 15.00	завтрак, обед
	до 18.00	завтрак, обед, полдник

Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время - не менее 20 минут.

В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен рекомендуется увеличивать на период времени нахождения ребенка в пути.

### 2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и

усвоимость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергетические потребности ребенка, биологическая ценность – физиологической потребности.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) – 5 - 10%;
- на обед – 30 - 35%;
- на полдник – 10 - 15%;
- на ужин – 25 - 30%;
- на второй ужин – 5%.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

### **III. Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях**

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, регламентируется локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

3.3. При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.д.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей;
- информирование родителей и детей о здоровом питании.

Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей (приложение 1 к настоящим МР) и участия в работе школьной комиссии (приложение 2 к настоящим МР).

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут являться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

#### **М. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье**

##### **1. Роль и значение питания.**

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизнедеятельности, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Значительные нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеют белки.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, мука, хлеб, картофель). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Более ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому плохо перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, кондитерских изделиях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во многих продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особое значение обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы скелетной мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервных тканей. Основным полноценным источником кальция является молоко. Мясо и рыба, а также в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в тканях организма. Содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, мясе, рыбе, масле и др. продуктах.

Многие другие минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Особое большое значение имеет содержание в питании ребенка витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальную функцию органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и тела теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воздействию вредным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сметане, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате и др., зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-

репродукции и состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, семенном масле, майца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (отрубях и пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, рыбе.

Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание кальция, железа, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овсяной крупе.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном и сбалансированном рационе продукты содержат достаточное количество витамина РР. Основными источниками данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, яйце, печени.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во многих обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, фруктах и ягодах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, поэтому сохраняется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет основную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, супы, чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в больших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, сельдерей). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к различным заболеваниям. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от состояния здоровья.

Рациональное питание предусматривает определенные часы приема пищи и их соотношение между ними, количественное и качественное распределение ее в течение суток.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени вырабатывается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому для ребенка желательно получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с приемом пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (снижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при продолжительном голодном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны составлять около этого времени.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком до 8 часов утра с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общепринятой организации.

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

• избегать потребление жира:  
 • избегать жареные блюда, приготовление во фритюре;  
 • избегать использовать дополнительный жир при приготовлении;  
 • избегать употреблять колбасных изделий, мясных копченостей, сосисок, приготовленным жиром – они содержат большое количество животного жира;

• избегать в питании нежирные сорта рыбы, снимать кожу с птицы, готовить нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом готовить отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

• избегать потребление сахара:

• избегать источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, газированные напитки;

• избегать блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать с осторожностью в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск развития пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

• избегать потребление соли:

• количество потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;  
 • избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;

• основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо умеренным употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, избегайте употребление мясных копченостей.

• избегать неправильные способы кулинарной обработки пищи:

• избегать жарить, обжаривать: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, варка, сквашивание.



**Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)**

При заполнении анкеты, выберите варианты ответов. Если требуется развёрнутый ответ, сделайте дополнительные пояснения, впишите в специальную строку.

1. **УДОВОЛСТВОВАНЫ ЛИ ВЫ СИСТЕМОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?**

Да

Нет

Не знаю

Если нет, то почему не отвечаете?

2. **УДОВОЛСТВОВАНЫ ЛИ ВЫ САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?**

Да

Нет

Не знаю

Если нет, то почему не отвечаете?

3. **ПОЕДИТЕ ЛИ ВЫ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?**

Да

Нет

Не знаю

3а. **Если нет, то по какой причине?**

1) Не хочется

2) Не хватает денег

3) Не нравится

4) Не хочется

5) Не хочется

4. **КАКОЕ ПИТАНИЕ ПОЛУЧАЕТЕ:**

1) Только завтрак

2) Завтрак + обед (с первым блюдом)

3) Полное горячее питание (завтрак + обед)

5. **ПОЕДИТЕ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?**

Да

Нет

Не знаю

6. **УДОВОЛСТВОВАНЫ ЛИ ВЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕМЕНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ В ШКОЛЕ?**

Да

Нет

Не знаю

7. **УДОВОЛСТВОВАНЫ ЛИ ВЫ ПИТАНИЕМ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?**

Да

Нет

Не знаю

Если нет, то почему не отвечаете?

Да

Нет

Не знаю

7. Если вам не нравится, то почему?

1. Не вкусно готовят  
 2. Не разнообразное питание  
 3. Не нравится нелюбимую пищу  
 4. Не сытная еда  
 5. Небольшие порции  
 6. Другое: \_\_\_\_\_

8. Хотите ли группу продлённого дня?

1. Да  
 2. Нет

9. Где вы получаете ли полдник в школе или приносите из дома?

1. Принимаю полдник в школе  
 2. Приношу из дома

10. Как вам меню школьной столовой?

1. Хорошо  
 2. Средне  
 3. Плохо

11. Как вам питание в школе здоровым и полноценным?

1. Хорошо  
 2. Средне  
 3. Плохо

12. Ваши предложения по изменению меню:

\_\_\_\_\_

13. Ваши предложения по улучшению питания в школе:

\_\_\_\_\_

## Форма оценочного листа

Цели проведения проверки:

Инициативная группа, проводившая проверку:

		Да/нет
1	Существует ли в организации меню?	
	Существует ли меню для всех возрастных групп и режимов функционирования организации?	
	Существует ли меню с учетом возрастных групп?	
2	Существует ли цикличное меню для ознакомления родителей и детей?	
	Существует ли ежедневное меню в удобном для ознакомления родителей и детей?	
3	Существуют ли повторы блюд?	
	Существуют ли повторы в смежные дни?	
4	Существуют ли запрещенные блюда и продукты?	
	Существуют ли повторы в смежные дни?	
5	Соблюдает ли регламентированное цикличным меню количество приемов пищи функционирования организации?	
6	Существует ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?	
7	Снимается ли партийный приготовленных блюд снимается бракераж?	
8	Существуют ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам бракеражной комиссии (за период не менее месяца)?	
9	Соблюдены ли условия для организации питания детей с учетом особенностей (диабет, сахарный диабет, пищевые аллергии)?	
10	Соблюдается ли уборка помещений после каждого приема пищи?	
11	Соблюдается ли уборка помещений для приема пищи на момент работы?	
12		

13	Проверились ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их деятельности?	
14	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?	
15	Были ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	
16	Были ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты отклонения отдельных блюд из меню?	
17	Были ли факты выдачи детям остывшей пищи?	