

**Рекомендации по
организации питания
обучающихся
общеобразовательных
организаций**

**Главный специалист-эксперт Центрального
Екатеринбургского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Сычева Светлана Викторовна**

**Специалист-эксперт Центрального
Екатеринбургского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Гришина Ольга Николаевна**



- Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает жизнь, а вместе с ней и функционирование всех систем гомеостаза, включая гармоничное развитие, формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых функций человека. Поэтому мысль о том, что человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой - нарушения развития и болезни.
- Поэтому из поколения в поколение человек уделяет большое внимание медико-биологическим аспектам питания, качеству и количеству потребляемых пищевых продуктов. Пищевые продукты при включении их в рацион питания обеспечивают организм человека энергетическим и пластическим материалом, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие эндогенных и экзогенных факторов, способствуют поддержанию здоровья, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитации и выздоровления.

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

- Настоящие методические рекомендации определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1 - 4 классов.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждаю
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации
А.Ю.ПОПОВА
18 мая 2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
МР 2.4.0179-20

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
МР 2.4.0179-20

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.
- Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. **Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут.** Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.
- **Завтрак** для обучающихся 1 - 4 классов должен содержать **12 - 16 г белка, 12 - 16 г жира и 48 - 60 г углеводов**, для обучающихся старших классов - **15 - 20 г белка, 15 - 20 г жира и 60 - 80 г углеводов**. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- **Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.**
- Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20 - 25 г белка, 20 - 25 г жира и 80 - 100 г углеводов.
- Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.



• Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);
- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Разрабатываемое для обучающихся 1 - 4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400 - 550 ккал (20 - 25% от суточной калорийности), обеда - 600 - 750 ккал (30 - 35%).

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).



Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

- Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:
 - соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;
 - проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;
 - проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований.

Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

- Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.
- Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья" и т.п.
- Организаторы питания должны участвовать в решении вопросов качественного и здорового питания обучающихся, при организации пропаганды основ здорового питания необходимо взаимодействовать с общешкольным родительским комитетом и общественными организациями.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

