

Памятка для общеобразовательных организаций и операторов питания: «Три правила организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Шаг первый. Формируем оптимальный режим питания с учетом приема пищи (завтрак или обед), пропускной способности столовой за перемену, 100% охвата всех школьников горячим питанием, организации питания детей с сахарным диабетом, пищевой аллергией, целиакией, предусматривая продолжительность перемен для приема пищи не менее 20 минут.



Шаг второй. Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.



Шаг третий. Прорабатываем вопросы обеспечения оптимальной системы накрывания на столы, гарантирующей сохранение потребительской температуры горячих блюд не только на момент их раздачи, но и на момент приема пищи детьми.



Шаг четвертый. Создаем детям условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.



Шаг пятый. Обеспечиваем системность в уборке столовой, мытье и обработке столов, стульев, панелей, столовой посуды и кухонных приборов. Не забываем про обязательность проведения дезинфекционных мероприятий по режиму вирусных инфекций на период пандемии COVID-19. Не допускаем антисанитарии, обрабатываем столы перед каждой посадкой обучающихся.



Шаг шестой. Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие салфеток.



Шаг седьмой. Информирование детей о содержании меню основного и дополнительного питания.



Шаг восьмой. Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

2. СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНО МЕНЮ.

Шаг первый. Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35% соответственно.

От суточной калорийности:

завтрак 20-25%;

обед 30-35 %.



Шаг второй. Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрорезлен, ягод, орехов, меда), продуктов обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.

Шаг третий. Принимаем решение о недопущении включения в меню основного питания продуктов и блюд, являющихся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продукты с усилителями вкуса, красителями.

