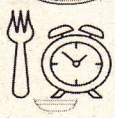
Памятка для общеобразовательных организаций «Пять ключевых правил организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.



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

Создаем в столовой условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.

Соблюдаем режим уборки столовой, мытья и обработки посуды.

Проводим ежедневные дезинфекционные мероприятия по режиму вирусных инфекций.

Протираем столы перед каждой посадкой обучающихся.

Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие на столах салфеток.

Предусматриваем достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ.

Регулярно контролируем вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.

Мониторируем съедаемость блюд и продуктов, выясняем причины плохого аппетита у детей и оперативно над ними работаем.

3. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ.

Насыщаем меню продуктами источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенными продуктами.

Исключаем из употребления продукты источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями.

Убираем солонки со стола, формируем у ребенка привычку низко солевого рациона.

Не допускаем в меню основного и дополнительного продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируем привычку употребления умеренно сладких блюд.

Участвуем в контроле качество и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуем поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.

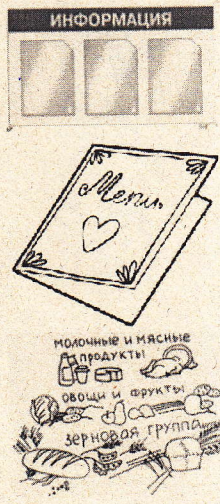
4. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТЫВШЕЙ.

Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком.

Регулярно мониторируем потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.

Не допускаем питание детей остывшими блюдами.

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.



Информируем детей и родителей о ключевых принципах здорового питания.

Вовлекаем учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения

Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

Проводим тематические родительские собрания, классные часы, викторины и иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!