

Информация для родителей о здоровом питании

Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда, которые должны обеспечивать 25% и 35% от суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в сумме - 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

При формировании рациона детей и подростков и приготовлении пищи, предназначенной для школьников, должны соблюдаться принципы оптимального, сбалансированного питания, подразумевающего соблюдение нескольких условий::

удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины, минеральные соли, микроэлементы, флавоноиды и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в т.ч. по аминокислотному и жирнокислотному составу, составу различных классов углеводов, содержанию витаминов, минеральных веществ и микроэлементов;

максимальное разнообразие рациона;

технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества готовых блюд и сохранность их пищевой ценности;

исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта;

учет индивидуальных особенностей детей (в том числе, непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд);

включение в состав рационов продуктов и блюд, обогащенных различными микронутриентами, про- и пребиотиками.

Питание детей должно организовываться с учетом дифференциального подхода к рациону питания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация горячего питания предполагает использование горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков. Завтрак должен содержать какое-либо горячее блюдо (творожное, яичное, мясное, крупяное либо молочно-крупяное), в качестве питья – горячий напиток (чай, какао), а также витаминизированные напитки и соки. В обед обязательно первое блюдо, мясное или рыбное блюдо с гарниром, в том числе из овощей, и напиток (соки, компоты из свежих или сухих фруктов); целесообразно также в обед давать детям свежие фрукты. На ужин обычно рекомендуется рыба, молочные, крупяные, овощные, творожные или яичные блюда. Блюда из мяса перед сном не рекомендуются. Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан молока, кефира, ряженки и т.п. с печеньем, булочкой и т.д.

Повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни не допускается.

Организация питания учащихся образовательных учреждений тем или иным предприятием общественного питания и работа его в качестве школьно-базового допускается только при наличии соответствующего положительного заключения Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека РФ.

