

Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

Питание является важнейшим фактором в поддержании здоровья.

Однако по результатам социологического опроса, проведенного Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора, у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки – это избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, ежедневное употребление кондитерских изделий, сладкой выпечки и напитков, колбасных изделий, фастфуда, продолжительные перерывы между приемами пищи.

Приверженность ребенка принципам здорового питания необходимо начинать с питания в семье. Результатом здоровых пищевых привычек будет укрепление здоровья детей и родителей, снижение риска развития патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела, увеличение продолжительности активного долголетия.

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный режим питания, который предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков - "рефлекс на время". Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени. Рациональным режимом питания здоровых детей является 4-5-разовый прием пищи, т.е. соблюдение интервалов в 3-4 часа.

При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита).

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

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

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

- контролировать потребление жира (исключать жареные блюда, приготовление во фритюре; не использовать дополнительный жир при приготовлении; ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка; использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности).

- контролировать потребление сахара (ограничить основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки). Сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

- контролировать потребление соли (норма 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 перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

- выбирать способы кулинарной обработки пищи, обеспечивающие сохранность исходной пищевой ценности (предпочтительно приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание).

Рекомендации по родительскому контролю за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях

Родители имеют право проводить собственный контроль организации питания детей во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения. Однако необходимо помнить, что далеко не все вопросы (технология приготовления блюд, оценка качества пищевых продуктов, работа персонала и так далее) могут контролироваться гражданами без специального образования.

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, предусмотрен Методическими рекомендациями 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» и регламентируется локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

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

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню (ознакомиться с примерным 2-х недельным и ежедневным меню, оценить соответствие по наименованию блюд, весу порций, при замене блюд (в виду исключения) –выяснить нет ли повторений одноименных блюд и кулинарных изделий в течение 2-3 дней), оценить объем блюд на столах у детей на их соответствие контрольным блюдам);
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды (оценить отсутствие посуды с отбитыми краями, убедиться, что используется чистая и сухая посуда), наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися (оценить исправность работы умывальников перед столовой или в обеденном зале, наличие мыла, электрополотенца или бумажных полотенец, обратить внимание на мытье рук детьми перед посещением столовой);
- 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 и участия в работе общешкольной комиссии.

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений с целью принятия мер по их устранению в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора)