

## Как изменится питание школьников

Начали действовать новые СанПиНы 2.3/2.4.3590-20, которые устанавливают требования к организации общественного питания населения. Один из самых важных разделов документа посвящен особенностям организации общественного питания детей. То есть - в школах, детских садах, детских лагерях и т.д. Главный принцип - питание должно быть здоровым, полноценным, учитывать особенности региона.



Так, в санпинах прописано, что в меню должны быть продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. При приготовлении блюд должна использоваться не обычная соль, а йодированная.

В школьном меню обязательно должно быть горячее питание.

- В организованных детских коллективах исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией не допускаются, - говорится в документе. - Меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).








Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей. И есть даже подробная таблица, какой продукт чем можно заменить. Например, 100 граммов говядины можно заменить 104 граммами оленины.

А для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, будут разрабатываться индивидуальные меню.

Важная новая норма касается домашней еды: "Допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале или специально отведенных помещениях, оборудованных столами и стульями, холодильником, микроволновыми печами, условиями для мытья рук".

#### ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ТАРЕЛКЕ У ШКОЛЬНИКА?

Источник: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МАССА ПОРЦИЙ В ГРАММАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА			СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ – НЕ МЕНЬШЕ		СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		
НАЗВАНИЕ БЛЮД	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ	
 КАША, ОВОЩНОЕ, ЯИЧНОЕ, ТВОРОЖНОЕ, ИЛИ МЯСНОЕ БЛЮДО	150-200	200-250	ЗАВТРАК	500	550	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	2350 2720
 ТРЕТЬЕ БЛЮДО (ЧАЙ, КАКАО-НАПИТОК, КОМПОТ, КИСЕЛЬ И ДР.)	180-200	180-200	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	200	БЕЛКИ (Г)	77 90
 ЗАКУСКА – ХОЛОДНОЕ БЛЮДО (САЛАТ, ОВОЩИ)	60-100	100-150	ОБЕД	700	800	ЖИРЫ (Г)	79 92
 ПЕРВОЕ БЛЮДО (НАПРИМЕР, СУП)	200-250	250-300	ПОЛДНИК	300	350	УГЛЕВОДЫ (Г)	335 383
 ВТОРОЕ БЛЮДО (МЯСНОЕ, РЫБНОЕ, ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90-120	100-120	УЖИН	500	600		
 ГАРНИР	150-200	180-230	ВТОРОЙ УЖИН	200	200		
 ФРУКТЫ	100	100					

ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ)		
ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ (ПЕРВАЯ СМЕНА)	ЗАВТРАК	20-25%
	ОБЕД	30-35%
	ПОЛДНИК	10-15%
ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ (ВТОРАЯ СМЕНА)	ОБЕД	30-35%
	ПОЛДНИК	10-15%

## Здоровое питание школьника



Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

• Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

• Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

• Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день:  
7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)  
10.30- 11.30 горячий завтрак в школе  
14.00- 15.00 обед дома  
19.00- 19.30 ужин (дома)

• Следует употреблять йодированную соль.

• Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

• Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.  
• Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

## Советы родителям



1. Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.
3. Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
4. Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь
5. Обращать внимание на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

# Вы довольны качеством питания в начальной школе?



Нам это важно



[propitanie.onf.ru](http://propitanie.onf.ru)

Телефон горячей линии

**8-800-200-34-11**



## “Горячая линия”

Школьным питанием интересуется ОНФ