



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей № 7»

С.В. Пилипушка

20 г. № _____

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией горячего питания в МАОУ «Лицей № 7»

1. Общие положения

1.1 настоящее положение направлено на:

- улучшение организации питания детей в МАОУ «Лицей № 7» и в домашних условиях;
- проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания.

1.2 положение предназначено для Управляющего совета, родительских комитетов классов МАОУ «Лицей № 7» (далее лицей), родителей (законных представителей детей).

2. Принципы организации здорового питания в МАОУ «Лицей № 7»

2.1 Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов», ст. 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- исключения использования фальсифицированных продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара

(кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2 Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) не менее 1, часов.

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации (таблица)

Таблица 1

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество приемов пищи
Общеобразовательные организации	До 6 часов	Один прием пищи-завтрак или обед, в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену.
	Более 6 часов	Не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену).
	Круглосуточно	Завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Группы продленного дня в общеобразовательной организации	До 15:00	Завтрак, обед
	До 18:00	Завтрак, обед, полдник

Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время – не менее 20 минут.

2.3 Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

при приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4 Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность – физиологическую потребность.

2.5 В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи;

- на завтрак приходится 20-25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) 5-10%;
- на обед 30-35%;
- на полдник 10-15 %;
- на ужин 25-30%;
- на второй ужин 5%.

2.6 Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

3. Родительский контроль за организацией питания детей в МАОУ «Лицей № 7»

3.1 Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания в лицее осуществляется при взаимодействии с управляющим советом и родительскими комитетами классов.

3.2 Положение о порядке доступа законных представителей обучающихся в помещение для приема пищи.

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

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;

- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых продуктов 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;

3.4 Организация родительского контроля осуществляется в форме анкетирования родителей и детей (приложение 1) и участия их в работе общешкольной комиссии (приложение 2).

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращения в адрес администрации Лицея, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

4. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

4.1 и значение питания.

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

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и в растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценные белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, так они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное

состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло – источник биологически важных ненасыщенных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно переваривается.

Углеводы – главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выведение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышц сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится

шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови – красной, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В 1 – тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышается возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, молоке.

Витамин В2 – рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, ЖКТ. При его недостатке в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность ЦНС (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, овощах.

Витамин РР – никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витаминов РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С – аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую ЖКТ (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Аппетит зависит от режима питания. Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. 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.

4.2 Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома – завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

4.3 При изготовлении пищи рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир в приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, 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 нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- 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 ЖКТ;

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: готовить блюда без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

Приложение 1

Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)

Пожалуйста, выберите варианты ответов. Если требуется развёрнутый ответ или дополнительные пояснения, впишите в специальную строку.

1. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

ДА

НЕТ

ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

2. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

ДА

НЕТ

ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

3. ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

ДА

НЕТ

3.1. ЕСЛИ НЕТ, ТО ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?

НЕ НРАВИТСЯ

НЕ УСПЕВАЕТЕ

ПИТАЕТЕСЬ ДОМА

4. В ШКОЛЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (С ПЕРВЫМ БЛЮДОМ)

2-РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК + ОБЕД)

5. НАЕДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?

ДА

ИНОГДА

НЕТ

6. ХВАТАЕТ ЛИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕМЕНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ

В ШКОЛЕ?

ДА

НЕТ

7. НРАВИТСЯ ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

ДА

НЕТ

НЕ ВСЕГДА

7.1. ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО ПОЧЕМУ?

НЕВКУСНО ГОТОВЯТ

ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

ГОТОВЯТ НЕЛЮБИМУЮ ПИЩУ

ОСТЫВШАЯ ЕДА

МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ

ИНОЕ _____

8. ПОСЕЩАЕТЕ ЛИ ГРУППУ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ?

ДА

НЕТ

8.1. ЕСЛИ ДА, ТО ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ ИЛИ ПРИНОСИТ# ИЗ ДОМА?

ПОЛУЧАЕТ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ

ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА

9. УСТРАИВАЕТ МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

ДА

НЕТ

ИНОГДА

10. СЧИТАЕТЕ ЛИ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ?

ДА

НЕТ

11. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ МЕНЮ:

12. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Приложение 2

Форма оценочного листа

Дата проведения проверки:

Инициативная группа, проводившая проверку:

Вопрос Да/нет

1 Имеется ли в организации меню?

А) да, для всех возрастных групп и режимов функционирования организации

Б) да, но без учета возрастных групп

В) нет

2 Вывешено ли цикличное меню для ознакомления родителей и детей?

А) да

Б) нет

3 Вывешено ли ежедневное меню в удобном для ознакомления родителей и детей месте?

А) да

Б) нет

4. В меню отсутствуют повторы блюд?

А) да, по всем дням

Б) нет, имеются повторы в смежные дни

5. В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты

А) да, по всем дням

Б) нет, имеются повторы в смежные дни

6. Соответствует ли регламентированное цикличным меню количество приемов пищи режиму функционирования организации?

А) да

Б) нет

7. Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?

А) да

Б) нет

8 От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж?

А) да

Б) нет

9 Выявлялись ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии (за период не менее месяца)?

А) нет

Б) да

10 Созданы ли условия для организации питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)?

А) да

Б) нет

11 Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи?

А) да

Б) нет

12Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?

А) да

Б) нет

13Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?

А) нет

Б) да

14Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?

А) да

Б) нет

15Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?

А) нет

Б) да

16Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню?

А) нет

Б) да

17Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи?

А) нет

Б) да