

Администрация Октябрьского района
Управление образования и молодежной политики
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИКАЗ

07.02.2022г.

с. Перегрёбное

№ 43 -од

Об утверждении положения «О родительском контроле за организацией питания учащихся МБОУ «Перегибинская СОШ»»

Во исполнение Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020г. Роспотребнадзора Российской Федерации «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить положение «О родительском контроле за организацией питания учащихся МБОУ «Перегибинская СОШ»» (приложение).
2. Установить срок действия положения, утвержденного п.1 настоящего приказа с 01.01.2022 г. до 01.01.2027г.
3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор школы

Е.Н. Ткач

С приказом ознакомлены:

_____	Бодоноква А.А.	«___»_____	2022
_____	Гарнец О.В.	«___»_____	2022
_____	Гашимова А.С.	«___»_____	2022
_____	Гилева Н.В.	«___»_____	2022
_____	Дорожкина Т.В.	«___»_____	2022
_____	Елакаева Ю.А.	«___»_____	2022
_____	Железняк У.А.	«___»_____	2022
_____	Ильясова М.А.	«___»_____	2022
_____	Казиева И.В.	«___»_____	2022
_____	Колтунова А.Г.	«___»_____	2022
_____	Катальникова Т.Н.	«___»_____	2022
_____	Климова Е.П.	«___»_____	2022

_____	Колода А.С.	«_____» _____	2022
_____	Коновалова Н.А.	«_____» _____	2022
_____	Мамадакова К.К.	«_____» _____	2022
_____	Медведева Т.М.	«_____» _____	2022
_____	Меньшикова А.А.	«_____» _____	2022
_____	Мыльникова Н.В.	«_____» _____	2022
_____	Позднякова Т.В.	«_____» _____	2022
_____	Подковырова О.В.	«_____» _____	2022
_____	Семушина Е.В.	«_____» _____	2022
_____	Сенюк Д.В.	«_____» _____	2022
_____	Томалья М.Н.	«_____» _____	2022

Рассылка:
В дело – 1экз.

Приложение
к приказу директора
от 07.02.2022г. № 43-од

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РОДИТЕЛЬСКОМ КОНТРОЛЕ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

I. Общие положения

1.1. Положение о родительском контроле за организацией питания учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Перегребинская средняя общеобразовательная школа» (далее Положение) разработано на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;

- Методических рекомендаций Министерства просвещения Российской Федерации, Федерального центра мониторинга питания обучающихся ИВФ РАО «Создание условий участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания обучающихся в общеобразовательных организациях»;

- Методических рекомендаций «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» МР 2.4. 0180 – 20 от 18.05.2020 г. Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

1.2. Родительский контроль за организацией питания учащихся осуществляются:

- анкетированием родителей и детей (Приложение 1);

- деятельностью общественной комиссии по родительскому контролю за организацией питания учащихся (далее «Комиссия»);

- в индивидуальном порядке (по запросу родителей (законных представителей) учащихся).

1.3 Положение закрепляет за родителями (законными представителями) учащихся право в индивидуальном порядке:

- войти в состав Комиссии или принять разовое участие в работе Комиссии;

- осуществлять в индивидуальном порядке родительский контроль за организацией питания по вопросам, относящимся к питанию своего ребенка.

II. Цель и основные задачи родительского контроля за организацией питания учащихся

2.1. Цель проведения мероприятий родительского контроля - содействие созданию оптимальных условий и форм организации питания учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Перегребинская средняя общеобразовательная школа» (далее – Школа).

2.2. Родители (законные представители) учащихся в ходе мероприятий по родительскому контролю за организацией питания учащихся выполняют следующие задачи:

- выявляют степень удовлетворенности учащихся и их родителей (законных представителей) качеством организации питания в Школе;
- осуществляют выявление пищевых предпочтений с целью их корректировки и содействию формирования у учащихся навыков здорового питания;
- вносят предложения, направленные на улучшение организации питания учащихся в Школе.

III. Общий порядок проведения мероприятий по родительскому контролю

3.1. Мероприятия родительского контроля за организацией питания учащихся осуществляются исключительно в помещении для приема пищи при сопровождении ответственного представителя Школы.

3.2. Родители (законные представители) учащихся, планирующие участие в мероприятиях по родительскому контролю знакомятся с основными направлениями родительского контроля за организацией питания, рекомендованными МР 2.4. 0180 – 20 от 18.05.2020 г. Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Приложение 2).

3.3. Мероприятия по родительскому контролю проводятся в соответствии с временными методическими рекомендациями «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», с соблюдением правил личной гигиены и других мероприятий, направленных на предотвращение распространения инфекции, в соответствии с нормативными и методическими документами по борьбе с новой коронавирусной инфекцией, в соответствии с требованиями территориального органа Роспотребнадзора в зависимости от эпидемиологической обстановки в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре в определенный период.

3.4. Мероприятия по родительскому контролю за организацией питания проводятся с применением санитарной одежды, сменной обуви (или бахил) и медицинских средств индивидуальной защиты (масок, перчаток).

3.5. Количество участников мероприятий по родительскому контролю, при одновременном посещении помещения для принятия пищи, не должно нарушать режима питания учащихся.

3.6. В ходе проведения мероприятий по родительскому контролю родители (законные представители) учащихся могут:

- задавать ответственному представителю Школы вопросы в рамках его компетенций и в пределах полномочий Комиссии;
- запрашивать сведения результатов работы бракеражной комиссии;
- запрашивать сведения о результатах лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей продукции и готовых блюд в рамках производственного контроля;
- участвовать в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового питания.

3.7. В ходе проведения мероприятий по родительскому контролю родителям (законным представителям) учащихся запрещено:

- проходить в производственную зону приготовления пищи, в целях соблюдения правил по технике безопасности и не нарушения производственного процесса;
- отвлекать учащихся во время приема пищи;
- находиться в столовой вне графика, утвержденного директором школы;
- производить фото- и видеоматериалы, содержащие информацию, поименованную в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» как «персональные данные». Иные фото- и видеоматериалы могут быть использованы при подготовке акта проверки по результатам работы Комиссии.

3.8. Школа обеспечивает доступность для широкого круга родительской общественности освещения итоговых результатов мероприятий родительского контроля за организацией питания учащихся в Школе.

3.9. Школа проводит мероприятия по предложениям членов Комиссии и родителей (законных представителей) учащихся, направленных на улучшение системы организации питания учащихся.

IV. Порядок проведения родителями (законными представителями) учащихся мероприятий по родительскому контролю в индивидуальном порядке

4.1. Родитель (законный представитель), изъявивший желание участвовать в мероприятиях по родительскому контролю за организацией питания учащихся, заблаговременно направляет заявление на имя директора школы письменно или в форме электронного обращения.

4.2. Школа направляет ответ на обращение родителя (законного представителя) учащегося, изъявившего желание участвовать в родительском контроле за организацией питания не позднее 5 рабочих дней.

4.3. Дальнейший порядок проведения родителями (законными представителями) учащихся мероприятий по родительскому контролю в индивидуальном порядке осуществляется в соответствии с разделом 3 настоящего Положения.

V. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю родителей (законных представителей) учащихся в составе общественной комиссии

5.1. Родитель (законный представитель), изъявивший желание участвовать в мероприятиях по родительскому контролю за организацией питания учащихся в составе Комиссии обращается с предложением своей кандидатуры в Родительский комитет школы не позднее начала учебного года.

5.2. Родитель (законный представитель), изъявивший желание принять разовое участие в мероприятиях по родительскому контролю организации питания учащихся в составе Комиссии извещает о своем решении Родительский комитет школы и заблаговременно направляет заявление на имя директора школы письменно или в форме электронного обращения.

5.3. Дальнейший порядок проведения родителями (законными представителями) учащихся мероприятий по родительскому контролю в составе Комиссии осуществляется в соответствии с разделом 3 настоящего Положения.

VI. Организация деятельности комиссии

6.1. В начале учебного года создается Комиссия в состав которой могут входить: родители (законные представители) учащихся, представители школы, представители Совета учащихся, ответственный за организацию питания в Школе. Состав Комиссии и план работы утверждается директором школы на каждый учебный год.

6.2. Кандидатов в состав Комиссии от родительской общественности на учебный год предоставляет Родительский комитет школы.

6.3. Деятельность членов Комиссии основывается на принципах добровольности участия в ее работе, коллегиальности принятия решений, гласности.

6.4. Комиссия избирает из её членов председателя Комиссии.

6.5. Председатель Комиссии осуществляет управление деятельностью Комиссии, в том числе: организует работу Комиссии, ведет заседания Комиссии, составляет и подписывает от имени Комиссии акт о проведении контроля за организацией питания учащихся (Приложение 3),

отчитывается о работе Комиссии на заседании Родительского комитета, общешкольных родительских собраниях.

6.6. Плановая работа Комиссии осуществляется не реже 1 раза в полугодие. Внеплановая для установления фактов и сведений о нарушениях, указанных в обращениях, жалобах родителей (законных представителей) учащихся, поступивших на имя директора Школы.

6.7. При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания учащихся могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены учащимися;
- 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 продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса учащихся с согласия их родителей или иных законных представителей;
- информирование родителей и детей о здоровом питании.

6.8. В ходе проведения мероприятий родительского контроля члены Комиссии заполняют свои оценочные листы (Приложение 4), на основании которых председатель Комиссии составляет акт проверки по результатам работы Комиссии.

6.9. Члены Комиссии несут персональную ответственность за необъективную оценку организации питания в Школе и качества предоставляемых услуг учащимся Школы.

6.10. По результатам мероприятий родительского контроля за организацией питания члены Комиссии составляют отчет с рекомендациями в адрес Школы, докладывают о результатах контроля на заседании Комиссии, вносят предложения и замечания, направляют протокол заседания Комиссии в адрес директора Школы.

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 _____

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

Принципы организации здорового питания

Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 N 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.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и 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);
- исключение использования фальсифицированных пищевых 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, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

Режим питания.

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

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации.

**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.

В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен рекомендуется увеличивать на период времени нахождения ребенка в пути.

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.

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

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%.

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

Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

Роль 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 растительных продуктах (крупы, мука, хлеб, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как 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 жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

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

Углеводы содержатся в хлебе, 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 обменных процессах организма (кровообразовании, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, 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 выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровотообразование. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы 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 обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для 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, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

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

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

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

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина 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, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (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.

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. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее 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. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). 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.

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

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 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 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 правильные способы кулинарной обработки пищи:

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

АКТ № _____
о проведении родительского контроля за организацией питания учащихся

от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель комиссии: _____

Члены
комиссии: _____

В
присутствии: _____

Комиссия провела изучение организации питания учащихся, в целях планомерного осуществления контроля качества питания учащихся, выполнения профилактических мероприятий по соблюдению санитарных норм и правил, для предупреждения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, в ходе которой выявлено:

№	Контролируемый объект	Результаты проверки
1.	Ведение бракеражного журнала пищевых продуктов и продовольственного сырья. Соблюдение сроков реализации пищевых продуктов.	
2.	Наличие всех сопроводительных документов на поступающие продукты питания.	
3.	Наличие актов по результатам проведения лабораторно-инструментальных исследований	
4.	Наличие меню, циклического меню, в доступе соответствие приготовленных блюд меню	
5.	Гигиеническое состояние посуды и столовых приборов	
6.	Состояние мебели в обеденном зале	
7.	Соответствие раздаточного блюда контрольному	
8.	Эстетическое оформление (внешний вид блюда)	
9.	Соблюдение температурного режима отпуска готовых блюд	

10.	Качество питания: вкусовые качества блюд, соответствие питания представлениям членов комиссии о вкусной и здоровой пище	
11.	Наличие и состояние пищевых отходов	
12.	Санитарное состояние помещения для принятия пищи (в том числе после каждого приема пищи)	
13.	Внешний вид персонала, соблюдение гигиенических требований	
14.	Наличие санитарно-гигиенической зоны для мытья рук, наличие мыла, горячей воды	
15.	Соблюдение учащимися правил личной гигиены	
16.	В дополнительном питании отсутствуют продукты, запрещенные в детском питании: карамель, газированные напитки, салаты с майонезом, кондитерские изделия с кремом, копченая продукция, грибы и т.д.	
17.	Организованность учащихся во время приема пищи, комфортность временных рамок для принятия пищи	
18.	Обеспечивается питьевой режим в соответствии с требованиями: обеспечение свободного доступа к питьевой воде в течение всего учебного дня; обеспечение достаточного количества чистой посуды; наличие промаркированных подносов для чистой и грязной посуды.	
19.	Наличие дежурного администратора. Дежурство классных руководителей	
20.	Иное:	

Выводы комиссии

Предложения

Председатель комиссии _____ / _____

Форма оценочного листа

Дата проведения проверки: _____

Член Комиссии: _____

	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	
12	Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?	
	А) да	
	Б) нет	
13	Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?	
	А) нет	
	Б) да	
14	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?	
	А) да	
	Б) нет	
15	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	
	А) нет	
	Б) да	
16	Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню?	
	А) нет	
	Б) да	
17	Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи?	
	А) нет	
	Б) да	

Предложения _____

_____ / _____