

# **Правильное питание современного школьника**



## ВЛАДИМИР ПУТИН,

Президент Российской Федерации



...предлагаю обеспечить бесплатным горячим питанием всех учеников начальной школы с первого по четвёртый класс.

Чтобы организовать бесплатное горячее и, подчеркну, здоровое питание, предлагаю направить средства из трёх источников: федерального, регионального и местного. Но вопрос не только в деньгах. Нужно создать в школах и необходимую инфраструктуру, оборудовать столовые и буфеты, наладить систему снабжения, и, безусловно, качественными продуктами.

Не позднее 1 сентября 2023 года младшие школьники во всех субъектах Федерации по всей стране должны быть обеспечены бесплатным качественным горячим питанием.



### **Уважаемые родители наших дорогих учеников!**

Отрадно отметить, что это издание – результат нашей с вами совместной работы. «Правила здорового питания» созданы по инициативе и при непосредственном участии окружных и областного родительских собраний.

Мы вместе с вами решаем вопрос обеспечения правильным бесплатным горячим питанием наших детей. Правительство республики приложило все усилия для того, чтобы абсолютно в каждой школе региона ученики начальных классов имели возможность полноценно завтракать или обедать. Вы, со своей стороны, изначально контролировали этот процесс и сегодня продолжаете «держать руку на пульсе», принимаете участие в бракеражных комиссиях, выходите с проверками в образовательные организации. Спасибо вам за активную жизненную позицию! Благодаря вашей вовлеченности в этот вопрос мы оперативно реагируем на жалобы, устранием недочеты, корректируем работу, а в некоторых случаях - принимаем жесткие административные решения.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Здоровое питание – один из важных факторов, определяющих здоровье человека. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

В Послании Федеральному Собранию Российской Федерации от 15.01.2020 Президент Российской Федерации В.В. Путин предложил обеспечить горячим питанием всех учеников начальной школы с первого по четвертый класс.

1 марта 2020 года подписан Закон о предоставлении бесплатного горячего питания учащимся начальной школы, начиная с 1 сентября 2020 года.

В Законе вводится понятие «здоровое питание», закрепляются его принципы, особенности организации качественного, безопасного и здорового питания детей и отдельных групп населения. Запрещается обращение опасных или некачественных продуктов, а также тех, которые не имеют предусмотренной законодательством маркировки.

С 2022-2023 учебного года дети с ограниченными возможностями здоровья из Татарстана получают бесплатное горячее двухразовое питание в школах. Принят новый федеральный закон по обеспечению в школах бесплатным двухразовым горячим питанием ребят с ограниченными возможностями здоровья.

## 1. ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

**«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»**

За простыми словами «школьное питание» стоит здоровье детей. Обеспечение школьников полноценным горячим питанием должно рассматриваться всеми заинтересованными службами как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в стране.

Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние на улучшение учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости.

Врачи отмечают не только рост ожирения, диабета, гипертонии, аллергии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и «омоложение» этих заболеваний. На

здоровье человека влияет много факторов. 45-50% в совокупности составляют генетика, экология, медицинское обеспечение в стране. Остальные 50-55% – это условия и образ жизни человека. Питание является базовым фактором образа жизни современного человека. Пищевые пристрастия и привычки ребенка формируются под воздействием окружающей среды. Поэтому семья, школа, медицинские работники должны помочь ему приобрести навык здорового питания.

Возраст от 7 до 17 лет характеризуется очень сложной перестройкой организма, которая происходит на фоне значительного умственного напряжения в связи с ростом потока информации и усложнением школьных программ. Кроме занятий в школе, наши дети ежедневно выполняют домашнее задание, посещают различные кружки и секции.

В этом возрасте легко формируются, а у некоторых детей уже сформированы, патологические пищевые привычки: чрезмерное потребление соли, продуктов с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие напитки), жира (сосиски, фаст-фуд, чипсы), ограниченное употребление воды, множественные неупорядоченные перекусы, сверх калорийный ужин, еда на бегу и т.д. Все это повышает риск формирования патологии не только желудочно-кишечного тракта, но и эндокринной и сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем. Это подтверждается ростом сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения уже в детском возрасте.

Поэтому нам с вами особенно важно организовать грамотное питание дома и в школе для создания оптимальных условий формирования гармоничного здоровья наших детей.

## 2. ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ РОЛЬ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Для правильной организации питания, необходимо знать базовые понятия диетологии. **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** представила 12 принципов правильного питания, которые представлены в «пирамиде здорового питания».



В этой пирамиде использован «принцип светофора».



**Красный сектор** – сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

**Желтый сектор** – продукты, которые необходимо потреблять регулярно, но с некоторыми ограничениями. Молочная продукция, мясо и рыба максимально свежие и с низким содержанием жира.

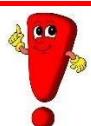
**Зелёный сектор** включает продукты, являющиеся основой правильного питания. Их нужно потреблять ежедневно в достаточном количестве. Это хлебобулочные изделия, растительные продукты (зелень, фрукты, овощи, орехи, ягоды), злаки, макароны.

Основными ингредиентами питания являются белки, жиры и углеводы, клетчатка, витамины и минералы.

Для детского рациона оптимальным считается соотношение углеводов, белков и жиров в пропорции **4:1:1**.



**БЕЛКИ** (протеины) являются основным строительным материалом для клеток организма. При напряженной умственной работе потребность в белке увеличивается на 10%. Источниками полноценного белка, содержащего полный набор незаменимых аминокислот, являются животные продукты: **молоко и молочные изделия, яйца, мясо и мясопродукты, рыба и морепродукты.** Основными источниками растительного белка являются **зерновые, бобовые,** в меньшей степени **орехи и семена.** Школьнику требуется ежедневно около 70-90 г белков: для этого необходимо съесть примерно 100-200 г мяса, 30-50 г рыбы, 400-500 мл молока или кисломолочных продуктов, 30-40 г творога.



Дефицит белков ведет к задержке роста, снижению устойчивости к инфекциям и действию неблагоприятных внешних факторов, нарушению полового развития, малокровию.

### Продукты, содержащие белок

Животного происхождения (до 65% от общего количества белка в сутки)	Растительного происхождения (до 35% от общего количества белка в сутки)
творог (жирный и обезжиренный) твердые сыры кефир, йогурт сметана молоко яйца мясо птицы (курятина, индюшатина) не жирная свинина рыба (преимущественно морская) субпродукты (печень и сердце)	соя, горох, фасоль чечевица, рис орехи мука пшеничная, макароны крупа манная, перловая, гречневая, овсяная, пшено хлеб ржаной и пшеничный зеленый горошек картофель

**ЖИРЫ** (липиды) важнейшие «строительные» элементы клеток, органов и тканей. Они являются вторыми по значимости после углеводов источниками энергии, поступающей с пищей, способствуют проникновению внутрь клеток воды, солей, сахара и других веществ, а также удалению из них продуктов обмена.

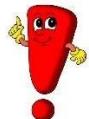
Основными источниками жиров являются *растительное масло (подсолнечное, оливковое, рапсовое, кукурузное и др.), сало, сливочное и топленое масло, сыр, сметана, сливки, мясо, рыба*. В пище жиры представлены в виде собственно жировых продуктов (масло, сало и др.) и так называемых скрытых жиров, входящих в состав многих продуктов.

Суточная потребность в жирах примерно 1 г на 1 кг массы тела. У детей растительные жиры должны составлять 10-20%, остальное животные жиры, при этом сливочное масло – 50%. Правильно построенный рацион включает такое количество жиров, которое обеспечит 30-35% от общей энергетической ценности (калорийности) рациона.

Например, если школьник нуждается в получении с пищей 2500 ккал, то жиры должны обеспечить 750-875 ккал, что соответствует потреблению 83-97 г жиров. Это можно заменить примерно 3 столовыми ложками растительного масла, или 2 авокадо, или 100 г арахиса. Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребенок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла.

### Продукты, содержащие жир

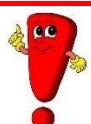
Животного происхождения	Растительного происхождения
масло топленое, сливочное	масло подсолнечное
сметана	масло кукурузное
творог	масло оливковое
сливочное мороженое	масло кунжутное
сливки	масло льняное
яйца	халва и шоколад
свинина, баранина, говядина	орехи
утка, гусь	
семга, осетр, сайра, сельдь, икра	



Недостаток жиров ведет к задержке нормального роста и развития ребенка, к снижению иммунитета и частым простудным заболеваниям.

**УГЛЕВОДЫ** – это главный источник энергии для организма, обеспечивающий половину общей калорийности рациона. Незащищенные углеводы (рафинированные) глюкоза, сахароза, очень быстро всасываются в кровь и быстро распадаются, давая энергию, быстро подавляют чувство голода (конфеты, молочный шоколад). При избыточном их употреблении возрастает риск развития ожирения, сахарного диабета, кариеса зубов. Поэтому их количество не должно превышать 10-15% от общего количества углеводов.

Защищенные углеводы (крахмал) медленнее усваиваются, постепенно отдают энергию и реже вызывают ожирение. Важно включать в ежедневный рацион 20% сверх защищенных углеводов (**клетчатка, желеобразные вещества**), которые не перевариваются и не всасываются в организме, но участвуют в формировании микрофлоры кишечника.



Недостаточное количество углеводов приводит к хронической усталости, головной боли, перепадам настроения, вздутию живота, а избыток – к ожирению.

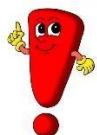
### Продукты, содержащие углеводы

Легкоусвояемые	Медленноусвояемые	Клетчатка
сахар, мед, варенье, мармелад сухофрукты кондитерские изделия, жидкие молочные продукты из фруктов – дыня, виноград, бананы, финики	хлеб, несладкая выпечка макаронные изделия кукуруза картофель бобовые (горох, фасоль) из фруктов – яблоки, груши, сливы, цитрусовые	овощи, зелень фрукты и ягоды бобовые отрубной хлеб и другие изделия из муки грубого помола крупы (гречневая, овсяная, перловая, пшенная, ячневая, рисовая)

**ВИТАМИНЫ** (от лат. «vita» – жизнь). Это вещества, которые должны поступать с пищей. Они регулируют процесс обмена веществ, повышают работоспособность, сопротивляемость организма различным заболеваниям, снижают утомляемость.



Недостаточное поступление витаминов может быть связано не только с недостаточным их употреблением, но и быть результатом нерационального хранения и кулинарной обработки продуктов.



Интенсивная физическая (подготовка к соревнованиям), эмоциональная нагрузка (подготовка к контрольной работе или экзаменам), стрессовые ситуации дома или в школе, инфекционные заболевания увеличивают потребность в витаминах.

**МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА** – обязательный компонент пищи. Они являются составной частью многих сложных соединений. Так, железо входит в состав гемоглобина, придавая ему свойства переносчика кислорода, фосфор – в состав фосфатидов и богатых энергией соединений АТФ, кобальт – в состав витамина В, йод – в состав гормонов щитовидной железы, цинк – поджелудочной и половых желез, хлор и натрий – в состав пищеварительных соков и т.д.

Растущий детский организм испытывает повышенную потребность в минеральных веществах, особенно в кальции, фосфоре, магнии, железе.

**ВОДА.** Дети в школьном возрасте должны в сутки выпивать один-полтора литра чистой питьевой воды. Речь идет именно о воде, а не о чае и соках. Сок в ежедневном рационе не должен превышать 200 мл. Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Следовательно, наши дети должны иметь возможность пить достаточное количество воды.

**КАЛОРИЙНОСТЬ.** Младший школьник (до 11 лет) должен получать не менее 2300 ккал в сутки, ребенок от 11 до 14 лет – около 2500 ккал, а старшеклассник (от 14 до 18 лет) – порядка 3000 ккал. Для детей, постоянно занимающихся спортом, к суточной норме добавляется 300 ккал.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 часов учащийся затрачивает около 600 ккал, т.е. более четверти энергозатрат в сутки.



Рекомендуется: сократить потребление сахара до 2 столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день.

**Здоровое питание – основано на:**

- ✓ умеренности,
- ✓ дробности приема пищи,
- ✓ разнообразии,
- ✓ биологической полноценности,
- ✓ ограничении жиров и соли,
- ✓ увеличении в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса,
- ✓ понимании и принятии подходов правильного питания и здоровых пищевых предпочтений.

**3. ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ РЕБЕНКУ НА ЗАВТРАК?**

Учащиеся проводят в школе 4-6 часов. Длительный перерыв в приеме пищи неблагоприятно сказывается на работоспособности детей, их самочувствии, настроении, а также на состоянии пищеварительной функции организма. Дети младшего школьного возраста должны есть 5 раз в сутки, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Школьные врачи часто сталкиваются с жалобами школьников на боль в животе. Опрос детей показывает, что регулярные боли возникают у детей, которые приходят в школу голодными. Поэтому школьники должны получать горячий завтрак, покрывающий их энерготраты.

«Завтракающие» перед школой дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам.

Первый горячий завтрак ребенок должен получить дома. Максимально полезным завтраком для школьника являются **каши** (овсяная, гречневая или рисовая) с добавлением масла. Желательно их чередовать, можно добавлять разные ингредиенты – фрукты, сухофрукты, орехи, мюсли, мед. Кроме того, для утреннего приема пищи также отлично подходит блюда из яиц (омлет), творога (запеканки, сырники), мюсли с молоком (не более 2 раз в неделю), хлеб с сыром и сливочным маслом. Из напитков предложить можно какао, чай, кофейный напиток, компот, кисломолочные напитки.



Если ребенок отказывается утром от завтрака, то возможно у него нарушен режим дня (сверхкалорийный ужин, позднее засыпание и т.д.). Если вы будете давать здоровые блюда ребенку с первого класса, приучая есть по утрам, то к 13-15 годам он без споров будет есть все, что вы приготовите на завтрак!

## 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

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

**2.** 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 – необходимо обязательно входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2–3 раза обязательно.

**3.** Ребенок должен питаться не менее четырех раз в день. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 4 часов. Учащиеся должны получать первый завтрак дома перед уходом в школу, с 09.15 до 11.30 – горячий завтрак в школе, в 13.10 – 15.00 (после окончания занятий) – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19.00 19:30 – ужин.

**4.** Следует употреблять йодированную соль.

**5.** В межсезонье (осень–зима, зима–весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

**6.** Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить регулярный прием компотов, морсов и киселей из свежих и замороженных ягод ( смородина, клюква, вишня, брусника), отвара шиповника.

**7.** Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

**8.** Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

**9.** Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Пища плохо усваивается	Рекомендации
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ когда нет чувства голода</li> <li>➤ при сильной усталости</li> <li>➤ при болезни</li> <li>➤ при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности</li> <li>➤ перед началом тяжелой физической работы</li> <li>➤ при перегреве и сильном ознобе</li> <li>➤ когда вы торопитесь</li> <li>➤ нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ в питании все должно быть в меру</li> <li>➤ пища должна быть разнообразной</li> <li>➤ еда должна быть теплой</li> <li>➤ тщательно пережевывать пищу</li> <li>➤ кушать овощи и фрукты</li> <li>➤ кушать 4-5 раза в день</li> <li>➤ не есть перед сном</li> <li>➤ не есть копченое, жареное и оструе</li> <li>➤ не есть всухомятку</li> <li>➤ меньше есть сладостей</li> <li>➤ не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.</li> </ul>



В список **запрещенных** для школьника продуктов, входят сладкие газированные напитки, магазинные картофельные чипсы, шоколадные батончики, сосиски, сардельки, вареная колбаса, жирные сорта мяса в жареном виде, а также фаст-фуд. Такая пища богата трансжирами, которые не несут никакой пользы организму, кроме вреда.

## 5. ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА



### 1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой.

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

### 2. Соблюдайте правильный режим питания.

Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте.

### 3. Не пропускайте приемы пищи.

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты – источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупыяной), напиток (компот, кисель).

#### **4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки.**

Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

Не переедайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.

Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассированным и припущенными блюдам.

Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда.

Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Сократите до минимума потребление продуктов – источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

#### **5. Мойте руки.**

Мойте руки перед каждым приемом пищи.

Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ В ШКОЛЕ**

Родители должны понимать, что школа максимально заинтересована в том, чтобы дети, находящиеся в ней более 4 часов в день, сохраняли высокую работоспособность, росли и развивались гармонично, максимально усваивали школьную программу.

Питанию в школе придается особое значение, и оно должно соответствовать следующим требованиям:

- соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся и воспитанников;
- сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания;
- оптимальный режим питания;

- обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся и воспитанников (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- соответствие сырья и продуктов, используемых в питании, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции, техническим регламентом на соковую продукцию из фруктов и овощей, техническим регламентом на масложировую продукцию, Единым требованиям, утвержденным Решением Комиссии таможенного союза от 28.05.2010 № 299, СанПиН 2.3.2.1940-05, СанПиН 2.3.2.1078-01.

**Важно:**

- формирование культуры питания, здоровых пищевых предпочтений;
- принятие и поддержка принципов здорового питания, прежде всего родителями;
- контроль школьного питания представителями родительских комитетов.

При организации питания учащихся в школе используется примерное 12-дневное, составленное в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего-специального образования». В течение десяти дней ни одно блюдо не повторяется. Меню размещено на сайтах образовательных организаций.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов на другие при условии их соответствия по пищевой ценности. Меню содержит информацию о количественно составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

**Контроль за питанием учащихся в школе, за соблюдением санитарных норм, правил при приготовлении пищи, а также сроком реализации продуктов осуществляют бракеражные комиссии.**

В состав бракеражных комиссий включены представители родительской общественности, которые контролируют качество и сроки реализации сырых продуктов, нормы закладки и выхода готовых блюд, а также качество готовой продукции согласно Методическим рекомендациям по проведению родительского контроля за организацией горячего питания в общеобразовательных организациях от 18.05.2020 № 2.4.0180-20.

## 7. ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ГОРЯЧЕМУ ПИТАНИЮ

### **№1. Что представляет собой горячее питание?**

Внесенные изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» зафиксировали необходимость обеспечить учащихся начальной школы бесплатным горячим питанием не менее одного раза в день.

Школы обязаны предоставить:

- качественное, полноценное горячее питание, не допуская подмены приемов пищи полумерами (разогретыми бутербродами с чаем или чем-то иным);
- горячее питание, отвечающее всем стандартам и требованиям безопасности;
- питание, включающее горячее блюдо, не считая горячего напитка;
- сбалансированный рацион, обеспечивающий правильное физиологическое развитие молодого организма; горячее первое и второе блюдо или второе блюдо в зависимости от приема пищи.

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования в государственных и муниципальных образовательных организациях обеспечиваются учредителями таких организаций **не менее одного раза в день бесплатным горячим питанием**, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка.

### **№ 2. Все ли категории школьников включены в процесс?**

Горячим питанием в школах обеспечены все учащиеся 1-4-х классов, включая льготные категории обучающихся, получающих начальное общее образование.

### **№ 3. Могут ли родители участвовать в составлении меню?**

Родители могут давать предложения по составу школьного меню, участвовать в мониторинге качества питания (в том числе в качестве членов бракеражной комиссии) в соответствии с локальными актами школы. Подробнее с формами участия родителей можно ознакомиться в Методических рекомендациях «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях» (МР 2.4.0180-20), разработанных Роспотребнадзором.

**№ 4. За счет каких средств организовано горячее питание в школах?**

Все школьники с 1-го по 4-й класс будут обеспечены горячим питанием в школах на **безвозмездной** основе. Финансирование производится из средств федерального, регионального и муниципального бюджетов.

**№ 5. Что получат дети, находящиеся на домашнем обучении?**

Учащиеся начальных классов, находящиеся на домашнем обучении и закрепленные за государственной или муниципальной образовательной организацией, в случае посещения образовательной организации могут быть обеспечены бесплатным горячим питанием непосредственно в школе.

**№ 7. Как понять, готова ли школа к организации бесплатного горячего питания?**

В Республике Татарстан во всех школах организовано горячее питание для учащихся начальных классов.

