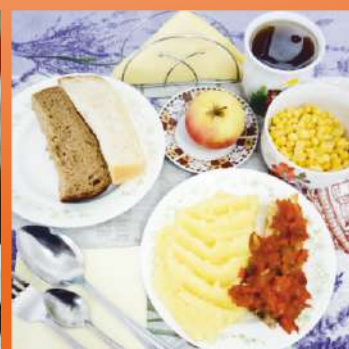




Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края



Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Институт развития образования» Краснодарского края



**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования»  
Краснодарского края**

# **АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА**

*инструктивно-методическое пособие*

Краснодар 2021

УДК 613.2.03  
ББК 51.23  
А35

Рецензенты:

**Тамова М.Ю.**, доктор технических наук, профессор, заведующая кафедрой общественного питания и сервиса ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»;

**Шамалова О.И.**, проректор по профессиональному развитию и национальным проектам ГБОУ ИРО Краснодарского края

**А 35 Азбука здорового питания школьника: инструктивно-методическое пособие/** сост. Т.И. Жилина, Е.И. Прынь; под общей редакцией Т.И. Жилиной. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края. 2021. 108 с.

Книга включает в себя обзор нормативных требований к организации горячего питания в начальной школе на основе принципов здорового питания, а также теоретический обзор проблематики рационального, здорового питания, формирования взрослыми (педагогами и родителями) мотивации школьников на здоровое питание. В издании представлен как медико-гигиенический, так и психолого-педагогический подход к проблеме здорового питания, уделяется внимание формированию ответственного отношения к питанию у школьников в семейном воспитании и в школьной воспитательной среде. В книге представлены также примерные варианты меню горячего питания (завтраки и обеды) для школьников 1-4 и 5-11 классов, составленного на основе принципов здорового питания и рекомендованного Роспотребнадзором.

Пособие адресовано педагогам, психологам, родителям, всем тем, кто занимается вопросами формирования у школьников мотивации здорового образа жизни.

Составители:

**Жилина Т.И.**, доцент кафедры начального образования ГБОУ ИРО Краснодарского края, канд. пед. наук

**Прынь Е.И.**, заведующая кафедрой начального образования ГБОУ ИРО Краснодарского края, канд. пед. наук

Издается при содействии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Краснодарскому краю, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Издается по решению ученого совета  
ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края, протокол № 6 от 31.08.2021

© Министерство образования, науки  
и молодежной политики Краснодарского края, 2021  
© ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Какое питание необходимо ребёнку школьного возраста.....</b>	<b>7</b>
<b>Забота о детях: горячее питание младших школьников.....</b>	<b>13</b>
<b>Родительский контроль над организацией питания детей в школе</b>	<b>25</b>
<b>Примерное меню завтраков и обедов для школьников 1-4 и 5-11 классов.....</b>	<b>32</b>
<b>Проблемы питания ребёнка школьного возраста.....</b>	<b>43</b>
<b>Про молоко и кашу для младших школьников и их родителей...</b>	<b>48</b>
<b>Учимся читать маркировку на упаковках и делать осознанный выбор пищевых продуктов .....</b>	<b>61</b>
<b>Пищевая продукция, не допущенная Роспотребнадзором для питания детей в школе.....</b>	<b>66</b>
<b>О правилах личной гигиены: азбучные истины, и всё-же.....</b>	<b>68</b>
<b>Памятка о личной гигиене для детей школьного возраста .....</b>	<b>74</b>
<b>Правила поведения за столом для школьников</b>	<b>80</b>
<b>Общие рекомендации родителям по питанию детей школьного возраста.....</b>	<b>83</b>
<b>Формы работы учителя по пропаганде здорового питания в школе.....</b>	<b>96</b>
<b>Вопросы здорового питания в школьной программе воспитания</b>	<b>102</b>
<b>Литература и источники.....</b>	<b>106</b>



## ВВЕДЕНИЕ

Проблема правильного питания детей – в ряду актуальных задач, стоящих перед современной школой. Охрана здоровья школьников является одним из приоритетных направлений развития системы образования. В рамках модернизации системы образования, задачи формирования культуры здоровья, культуры питания, обучения навыкам здорового образа жизни гармонично сочетаются с задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

Задачу обеспечить бесплатным горячим питанием всех учащихся начальной школы с первого по четвертый класс обозначил Президент Российской Федерации Владимир Путин 15 января 2021 года в своем Послании Федеральному Собранию.



*Рис. Школьный завтрак МО Тихорецкий район*

В соответствии с этой задачей все учащиеся младших классов должны быть обеспечены горячим питанием не реже одного раза в день. Министерством просвещения Российской Федерации проведена соответствующая нормативная работа для того, чтобы все регионы включились в реализацию процесса обеспечения младших школьников горячим питанием. В Краснодарском крае поручение Президента

Российской Федерации реализуется в 1134 школах, в которых в новом 2021-2022 учебном году будет обучаться 308 737 младших школьников. Питание организовано за счет средств федерального бюджета. В 2021 году на эти цели предусмотрено свыше 3,4 млрд рублей федеральных средств. Законодательные изменения обязывают школы предоставлять качественное, здоровое и полноценное горячее питание. Оно должно быть сбалансированным, помогать детям восполнить энергию и способствовать их физическому развитию, отвечать всем стандартам и требованиям безопасности.

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих.

Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, т.е. соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий труда, климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека. Рациональное питание - одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.

Данное методическое пособие посвящено вопросам организации здорового питания в образовательных учреждениях Краснодарского края. Целью написания данного пособия является обеспечение педагогов школ (учителей начальных классов, классных руководителей), психологов, родителей, всех тех, кто занимается вопросами формирования у школьников мотивации здорового образа жизни необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье обучающихся, формировать у них гигиенические знания, нормы и правила здорового образа жизни, здорового, рационального питания, убеждать школьников в необходимости сохранения своего здоровья, а также содействовать воспитанию у них ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В книге использованы материалы официальных сайтов Минпросвещения РФ, министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, информация сайта «Образовательный центр по вопросам здорового питания» Роспотребнадзора, созданного на базе ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» в рамках реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации

граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», а также содержание нормативных документов и изданий по теме здорового питания школьников.



*Рис. Организация питания в МБОУ МО г. Краснодар СОШ №37 имени Героя Советского Союза Алексея Леженина*



## КАКОЕ ПИТАНИЕ НЕОБХОДИМО РЕБЁНКУ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Питание ребёнка школьного возраста должно отвечать современным научно обоснованным возрастным физиологическим нормам, соответствовать критериям и показателям, которые предусмотрены законодательством Российской Федерации и организационно соответствовать актуальным санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Каждый школьник в нашей стране имеет право на здоровое питание - качественное, безопасное, сбалансированное, полноценное, оптимальное.

*Главная цель питания* - обеспечение роста, развития, работоспособности, хорошего самочувствия, высокой сопротивляемости различным неблагоприятным факторам окружающей среды и инфекциям.



*Рис. Школьное питание в МО Тихорецкий район*

*Основные задачи школьного питания:*

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания;
- предупреждение и профилактика среди детей школьного возраста заболеваний, связанных с пищевым фактором.



Питание детей **должно быть сбалансированным**, то есть предусматривать наилучшие количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ, так как любое отклонение от сбалансированного питания приводит к нарушению функций организма. Научно обоснованное оптимальное соотношение пищевых веществ **белков, жиров, углеводов** (макронутриенты) для наилучшего их усвоения является **равным 1:1:4**. Как видно в таблице 1, это соотношение белков, жиров и углеводов соответствует пропорции и выражено количественно в граммах в суточной норме.

**Таблица №1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений [12, приложение 10]**

Пищевые вещества	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	77	90
жиры (г/сут)	79	92
углеводы (г/сут)	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720
витамин С (мг/сут)	60	70
витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	1100	1200
фосфор (мг/сут)	1100	1200
магний (мг/сут)	250	300
железо (мг/сут)	12	18
калий (мг/сут)	1100	1200
йод (мг/сут)	од	ОД
селен (мг/сут)	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	3,0	4,0

Питание должно быть сбалансированным и по витаминам и микроэлементам (микронутриентам). Их присутствие в рекомендованном количестве в суточном рационе учитывается при составлении меню на день, на неделю.

Питание ребенка **должно быть оптимальным**. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания *соблюдаются нормы кратности* приёма пищи (4-6 кратный приём пищи); *соблюдается калорийность суточного режима питания по отдельным приемам* пищи в процентах от рекомендованной суточной нормы. Эти вопросы рассматриваются подробно на основе установленных требований в разделах «Горячее питание», «Примерное меню завтраков и обедов»

При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Например, на период летнего отдыха и оздоровления, в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0 % в день на каждого человека [12, п.8.1.2.4.].

Питание ребенка **должно быть полноценным**. При составлении меню обязательно учитывается характер пищевой продукции, из которых приготавливаются блюда: продукты растительного или животного происхождения; продукты разных групп (овощи, фрукты, крупы, молочная продукция и пр.)– источники белка, или углеводов, или жиров.

Наглядные образы питания (пирамида питания, тарелка здорового питания, «меню правильного питания на циферблате часов» и пр.), в которых присутствуют основные продукты питания в определённой пропорции по приёмам пищи - наиболее известная и доступная форма представления количественных и качественных параметров полноценного, оптимального, сбалансированного питания.



Однако для школьных кулинаров более информативной является табличная форма представления количественных и качественных параметров рационов питания. Помочь в составлении сбалансированного рациона на неделю им помогают и так называемые «среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)», и показатели: «масса порций для детей в зависимости от возраста», «суммарные объёмы блюд по приёмам пищи», установленные Роспотребнадзором в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания (таблицы 2, 3 и 4).

**Таблица №2 Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет [12, приложение 7]**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки г, мл.	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи* (свежие, мороженые, консервированные)	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана (15% - 20% м.д.ж.)	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар*	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

**Таблица №3 Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) [12, приложение 9]**

Блюдо	Масса порций	
	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

**Таблица №4 Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее) [12, там же]**

Показатели	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
Полдник	300	350
Ужин	500	600
Второй ужин	200	200

*Продукты питания зернового происхождения – основной источник углеводов. Особенно важны цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в меню ребёнка, как правило, недостаточное. Каши - гречневая, овсяная, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов – они должны быть в ежедневном рационе! Крупы (гречка, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - тыквой, айвой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.*

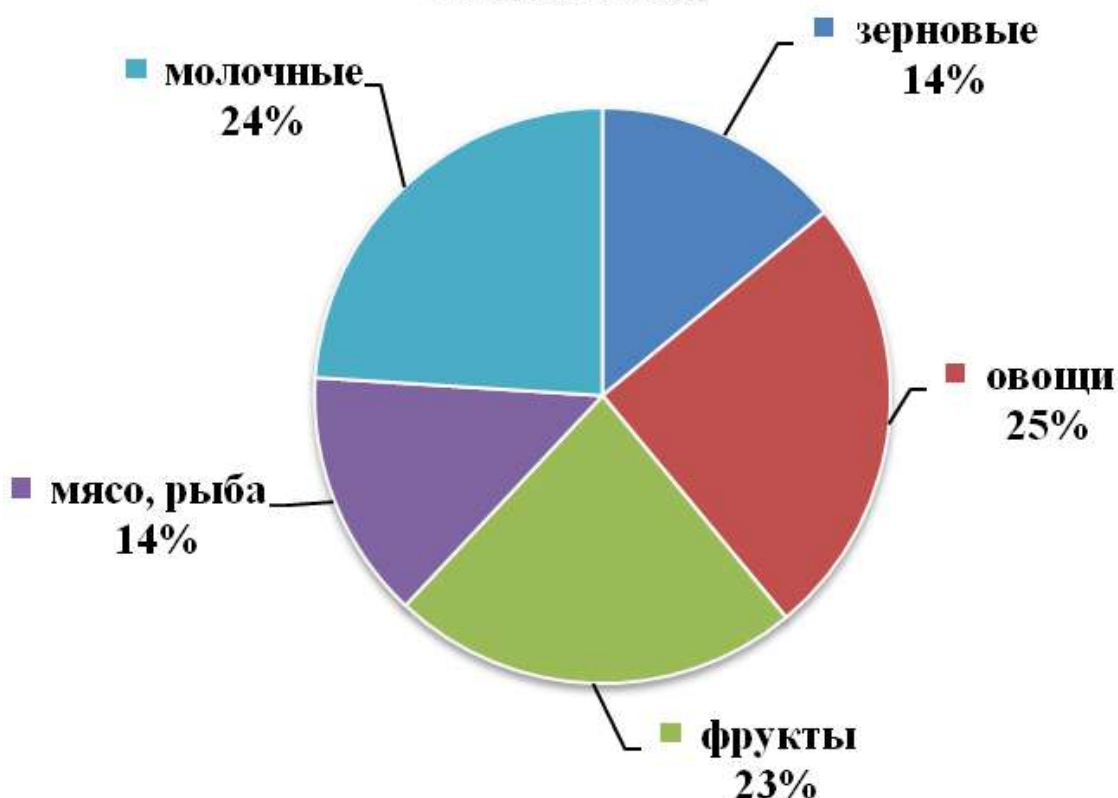
*Овощи и фрукты (две отдельные группы) источники углеводов, витаминов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, черная смородина, цитрусовые. Если недоступны свежие фрукты, можно готовить быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.*



Группа белковых продуктов питания (мясо, рыба, яйца, творог). В рационе школьника обязательно должны присутствовать *высоко протеиновые (белковые) продукты животного происхождения*, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. К этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. *Сосиски, сардельки, вареные колбасы в эту группу не входят!* Каждый день на столе школьника должны быть и *молочные продукты*. В группу жиросодержащих продуктов входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот.

Частой ошибкой педагогов является использование взятой из сети Интернет красочной наглядности, которая не отражает норм питания школьника. Если воспользоваться данными таблицы 2, можно в совместной деятельности с учениками получить приблизительный, но адекватный образ «тарелки здорового питания» школьника и «заселить» её рисунками соответствующих продуктов.

### "Тарелка здорового питания" младшего школьника



## **ЗАБОТА О ДЕТЯХ: ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

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

**Владимир Путин, Президент Российской Федерации**

Задачу обеспечить бесплатным горячим питанием всех учащихся начальной школы с первого по четвертые классы обозначил Президент Российской Федерации В.В. Путин 15 января 2020 года во время своего Послания к Федеральному Собранию.

Внесённые изменения в статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» говорят о необходимости обеспечить учащихся начальной школы бесплатным горячим питанием не менее одного раза в день, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка, за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и иных источников финансирования, предусмотренных законодательством Российской Федерации [3].

### **Школы обязаны предоставить:**

**Качественное, здоровое и полноценное горячее питание, не допуская подмены этого процесса 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 приёма пищи.**

Специалистами Роспотребнадзора были разработаны и утверждены рекомендации (МР) по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, которые определяют основные положения организации здорового питания школьников, в том числе горячего питания школьников 1 -4 классов [15, 16]. В МР реализованы **принципы здорового питания**, включающие *уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли*; предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения. В разделах о горячем питании и примерном меню, а также в рекомендациях родителям по питанию детей школьного возраста широко использована нормативная информация из этих источников.



*Рис. Дети идут на завтрак в школе МО Тихорецкий район*

Вопросы организации горячего питания живо интересуют как педагогов, так и родителей учеников. Ниже приведём самые **популярные вопросы и ответы по теме «Горячее питание школьников»**, размещённые на горячей линии сайта Минпросвещения России:

*\*Что представляет собой горячее питание?*

Внесённые 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, здоровое и 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 приёма пищи.

Учащиеся начальных классов обеспечиваются бесплатным горячим питанием в зависимости от режима обучения.



*Рис. Питание младших школьников в МО Ленинградский район*

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, за счёт ассигнований из федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и иных источников финансирования, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

*\*Все ли категории школьников будут включены в процесс?*

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



*Рис. Обеденный зал МАОУ МО г. Краснодар гимназия №92 имени Героя РФ Александра Аверкиева*

*\*Будет ли отличаться питание для детей с ОВЗ и инвалидов?*

У регионов есть возможность и необходимые инструменты для того, чтобы при формировании меню учитывать потребности тех, кто нуждается в диетическом питании, в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

*\*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.

*\*За счёт каких средств организовано предоставление горячего питания в школах?*

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

*\*А что получают дети, находящиеся на домашнем обучении?*

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

*\*Что нужно сделать родителям, чтобы их дети получили бесплатное горячее питание?*

Родители (законные представители) пишут заявление на предоставление бесплатного горячего питания учащимся начальных классов в соответствии с требованиями, которые установлены региональными, муниципальными нормативно-правовыми документами, а также локальными актами образовательной организации.

*\*Как понять, готова ли школа к участию в проекте?*

На все вопросы, касающиеся организации горячего питания, смогут ответить специалисты горячей линии для учителей и родителей, региональных и муниципальных органов управления образованием. Координацию работы в регионах по организации горячего питания учащихся начальных классов обеспечивает Оперативный штаб Минпросвещения России.

*\*Где получить полную информацию о проекте?*

На сайте Минпросвещения России запускается специальный раздел «Горячее питание для школьников». Он включает: информацию о проекте; электронную форму обращения по вопросам питания; популярные вопросы по горячему питанию и ответы на них; необходимые документы и материалы, а также новости по теме.

*\*А можно ли найти информацию в соцсетях?*

Подробнее о проекте пользователи соцсетей смогут узнать из информационных материалов, опубликованных в сообществах Минпросвещения во всех социальных сетях.



*Рис. Организация школьного питания в МО г. Геленджик*

Ответы на вопросы все желающие смогут получить в короткие сроки, написав личное сообщение в сообществе Минпросвещения в соцсети «ВКонтакте». Там работает чат-бот с широким набором ответов.

**Горячая линия по вопросам организации горячего питания в Краснодарском крае:** Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края 8 (861) 298-25-82

### **Каковы современные требования к организации питания школьников?**

Здоровое питание предусматривает *первый прием пищи ребенком дома* с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять *не менее 20 минут* [15].

Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

*Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.*

Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов - 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов.



*Рис. Школьный пищеблок в МО Кореновский район*

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом *фрукты должны выдаваться поштучно.*



Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- *продукты повышенной пищевой ценности*, в т.ч. обогащенные продукты (макро - микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);
- *пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.*

Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человека.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.

Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню *не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.*

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов [15, приложение 1].

Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся [15] (см. раздел «Примерное меню завтраков и обедов для школьников»).

На основе предлагаемых вариантов меню могут быть разработаны другие варианты в зависимости от региональных, национальных и других особенностей при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.

В *исключительных случаях* (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) *может проводиться замена блюд*. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам [12, приложение 11].

### **Каковы требования к условиям формирования у детей культуры правильного питания в школьной образовательной среде?**

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



*Рис. Оформление обеденной зоны в школе МО г. Новороссийска*

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.*

*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.



*Рис. Питание в МБОУ СОШ №6 имени кавалера ордена Красной Звезды Андрея Леонидовича Доценко пос. Совхозного МО Славянский район*

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

*Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность - физиологической потребности.*

*В режиме питания школьника рекомендуется 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%.

Таким образом, энергетическая ценность горячего школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), а обеда - 600-750 ккал (30-35%). (На домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.)

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования образовательной организации и режима обучения представлен в таблице 5.

**Таблица 5. Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования общеобразовательной организации и режима обучения [12, из приложения 12].**

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Общеобразовательные организации	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед
	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	до 14,00	дополнительно к завтраку обед
	до 17.00-18.00	дополнительно обед и полдник



Общеобразовательные организации (обучающиеся на подвозе)	более 6 часов с учетом времени нахождения в пути следования автобуса	дополнительно к завтраку обед
Организация с дневным пребыванием в период каникул	8.30-14.30	завтрак и обед
	8.30-18.00	завтрак, обед и полдник



*Рис. Обеденный зал МБОУ СОШ №43 МО Абинский район*

## РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ НАД ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Специалистами Роспотребнадзора были разработаны и утверждены рекомендации (МР), разъясняющие порядок организации родительского (общественного контроля) за организацией питания детей [16]. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться *при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.*

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется регламентировать *локальным нормативным актом общеобразовательной организации.*



*Рис. Сервировка столов в МБОУ СОШ №10 имени выпускника школы Д.С. Целовальника МО Славянский район*

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 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 [16, приложение 1] и участия в работе общешкольной комиссии [16, приложение 2]. Ниже приведены текст анкеты и форма оценочного листа.

### **Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)**

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

1. Удовлетворяет вас система организации питания в школе?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

2. Удовлетворяет вас санитарное состояние школьной столовой?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

3. Питаетесь 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-х разовое горячее питание (завтрак + обед)

5 Наедаетесь ли вы в школе?

- Да
- иногда
- нет

6. Хватает ли продолжительности перемены для того, чтобы поест в школе?

- да
- нет

7. Нравится питание в школьной столовой?

- да
- нет
- не всегда

8 Если не нравится, то почему?

- Невкусно готовят
- Однообразное питание
- Готовят нелюбимую пищу
- Остывшая еда
- Маленькие порции
- Иное

9. Посещаете ли группу продлённого дня?

- да
- нет

10 Если да, то получаете полдник в школе или приносите из дома?

- получаем полдник в школе
- приносим из дома

11 Устраивает меню в школьной столовой?

- да
- нет
- иногда

12 Считаете ли питание в школе здоровым и полноценным?

- да
- нет

Ваши предложения по изменению меню

---

Ваши предложения по улучшению питания в школе

---





*Рис. Организация родительского контроля над организацией питания в школах в МО Кореновский район*



*Рис. Вариант сервировки в школьной столовой МО Каневской район*



## 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	
	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	
1 0	Созданы ли условия для организации питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)?	
	А) да	
	Б) нет	
1	Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи?	
	А) да	
	Б) нет	
1 2	Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?	
	А) да	
	Б) нет	

1 3	Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?	
	А) нет	
	Б) да	
1	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной	
	А) да	
	Б) нет	
1	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной	
	А) нет	
	Б) да	
1 6	Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню	
	А) нет	
	Б) да	
1	Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи ?	
	А) нет	
	Б) да	

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



*Рис. Контроль качества питания в МБОУ СОШ № 6 х. Танцура Крамаренко МО Тимашевский район*

Организация родительского контроля над организацией питания в школах находится в сфере особого внимания Минпросвещения России. Об этом заявил первый заместитель Министра просвещения Российской Федерации Александр Бугаев: «Обеспечение детей горячим питанием – это ключевой вопрос, важное системное решение, направленное на поддержание здоровья наших школьников», – подчеркнул он.

В нашей стране есть много положительных примеров такой работы, которые можно брать за основу. В регионах проводятся мониторинги питания и качественный анализ меню с учётом физиологических особенностей детей.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 И 5-11 КЛАССОВ**

**Примерное меню завтраков (двухнедельное циклическое)**

[15, Приложение 2]

**Вариант 1.**

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл/гр)	Выход (вес) порции (мл/гр)
<b>1 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша гречневая молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>430</b>
<b>Среда</b>		
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>527</b>
<b>Четверг</b>		
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>440</b>



<b>2 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша пшённая молочная	200	220
Чай фруктовый*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Среда</b>		
Каша овсяная молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Четверг</b>		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>527</b>

Примечание:

\* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.



*Рис. Вариант завтрака в школе МО Апшеронский район*



*Рис. Вариант завтрака в школе МО Кореновский район*

### Вариант 2.

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл/гр)	Выход (вес) порции (мл/гр)
<b>1 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай*	200	200
Сыр (Российский и др)	15	15
Масло сливочное	10	10
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Омлет натуральный	140	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>495</b>
<b>Среда</b>		
Запеканка рисовая	200	220

Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Йогурт порционный	125	125
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>575</b>
<b>Четверг</b>		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Тефтели рыбные	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>510</b>
<b>2 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша манная молочная	200	220
Сыр (Российский и др)	15	15
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>482</b>
<b>Вторник</b>		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>520</b>
<b>Среда</b>		
Кукуруза консервированная отварная	25	30
Омлет натуральный	140	160
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>435</b>
<b>Четверг</b>		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	220
Чай *	200	200

Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Пятница</b>		
Тефтели (мясо или птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>590</b>

Примечание:

\* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

### Примерное меню обедов (двухнедельное циклическое)

[15, Приложение 2]

#### Вариант 1.

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл/гр)	Выход (вес) порции (мл/гр)
<b>1 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Салат зеленый с помидорами с р/м	60	60
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	80	100
Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Вторник</b>		
Огурцы свежие (соленые) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Рыба припущенная	80	100
Картофель отварной (запеченный)	150	180
Кисель из ягод (замороженных/свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20



Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>Среда</b>		
Салат из свежих овощей с р/м	60	60
Суп рисовый с картофелем	250	250
Бефстроганов	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Четверг</b>		
Помидор свежий (соленый) в нарезке	60	60
Щи из свежей капусты	250	250
Плов из птицы	200	250
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Пятница</b>		
Салат из моркови с яблоком с р/м	60	60
Суп с макаронными изделиями	250	250
Печень по-строгановски	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных/свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>2 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	60
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Рис припущенный	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30

<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>Вторник</b>		
Салат зеленый с огурцом с р/м	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	250
Сок фруктовый (овощной)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Среда</b>		
Салат витаминный с р/м	60	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250	250
Котлеты (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Четверг</b>		
Помидор свежий (соленый) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Жаркое по-домашнему	200	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>820</b>
<b>Пятница</b>		
Салат из моркови с яблоками с р/м	60	60
Суп рыбный	250	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	100	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>860</b>

Примечание:

\* - рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).

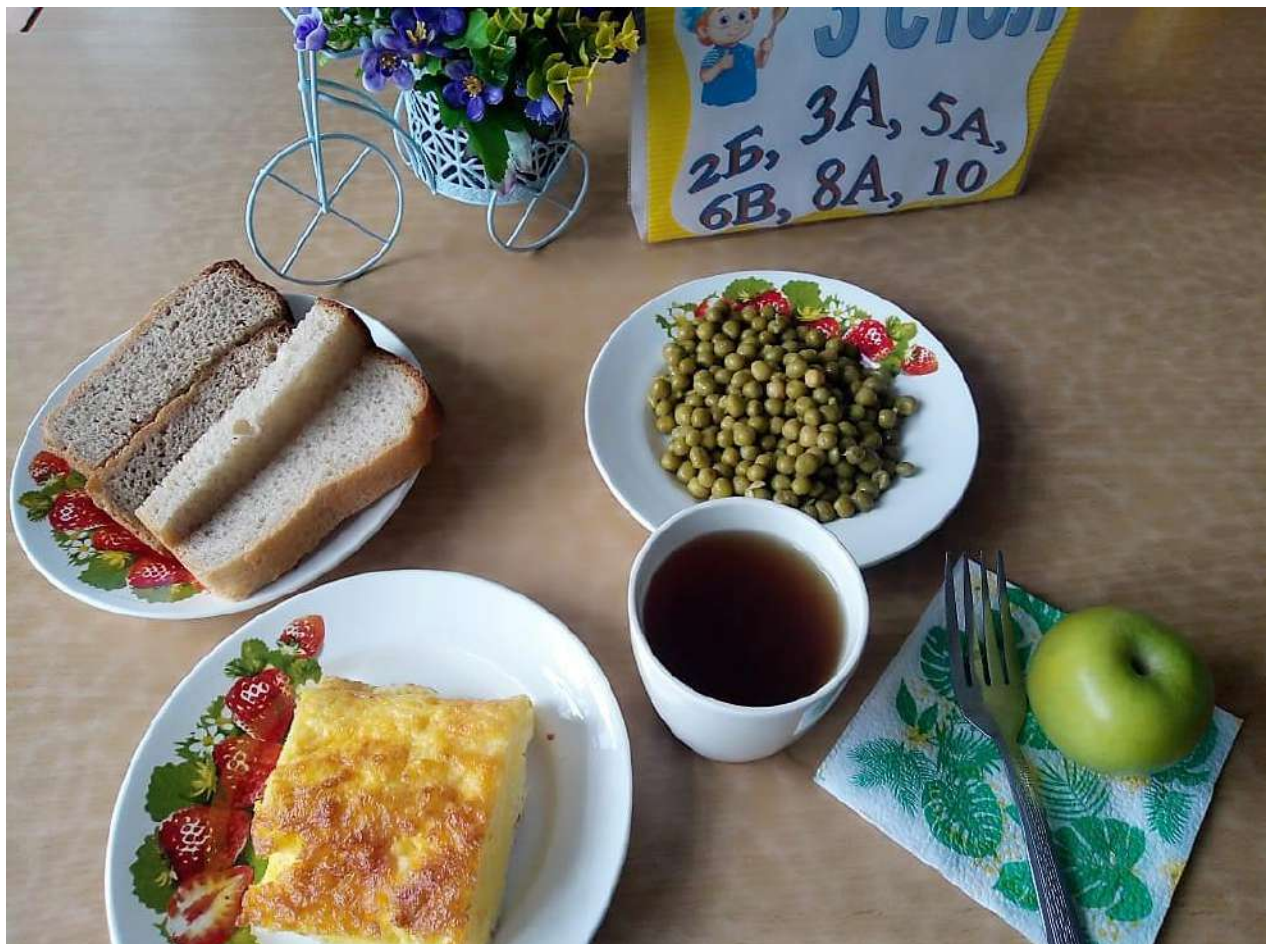


Рис. Вариант школьного завтрака. МО Курганинский район

### Вариант 2.

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл/гр)	Выход (вес) порции (мл/гр)
<b>1 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Суп крестьянский с крупой	250	250
Бефстроганов	80	100
Капуста тушеная	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Вторник</b>		
Икра кабачковая	60	60
Щи из свежей (квашеной) капусты с картофелем	250	250
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Среда</b>		
Капуста квашеная	60	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Тефтели (мясо, птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Четверг</b>		
Салат из моркови с р/м	60	60
Борщ с картофелем и фасолью	250	250
Плов из мяса (птицы)	200	250
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Пятница</b>		
Огурец соленый	60	60
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	250/20
Котлета рыбная	80	100
Картофель отварной	150	180



Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>860</b>
<b>2 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
Овощи свежие (соленые) в нарезке (огурцы)	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Вермишель отварная	150	180
Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>Вторник</b>		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Суп рыбный	250	250
Куры тушеные	80	100
Рис припущенный	150	180
Компот из плодов сухих (изюм)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Среда</b>		
Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	60
Суп овощной	250	250
Жаркое по-домашнему	200	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Четверг</b>		
Винегрет с р/м	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250

Рыба тушеная в томате с овощами	200	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Пятница</b>		
Овощи в нарезке - огурец свежий	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Биточки (мясо или птица)	80	100
Каша рисовая	150	180
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>



*Рис. Обед в МБОУ СОШ №2 МО Тимашевский район*

## ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ РЕБЁНКА ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются *патологические пищевые привычки* - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета.

Известно, что отрицательно влияют на здоровье ребенка как *недостаточное, так и избыточное питание*. При недостаточном питании отмечаются плохая прибавка массы тела, ухудшение физического развития ребенка, снижение иммунологической защиты. При избыточном питании наблюдается излишняя прибавка в весе, развитие тучности и ожирения.



*Рис. Оформление школьной столовой МО г. Новороссийска*

Одной из основных причин ожирения является калорийный дисбаланс рациона питания в результате преобладания в нем жирной и углеводистой пищи – преимущественное потребление хлебобулочных и кондитерских изделий, сахара, круп, картофеля. Развитию ожирения также способствуют



чрезмерный аппетит, напрямую связанный с избыточным питанием; пониженный расход энергии; изменение жирового обмена и др. Избыточный вес является основой для возникновения серьезных заболеваний, дети чаще болеют по сравнению со своими сверстниками с нормальной массой тела.

В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Не рационально построенные нагрузки, не сбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.



*Рис. Оформление буфетной зоны в школе МО Ейский район*

*Диетическое питание* детей с избыточной массой тела основывается на использовании малокалорийных овощей, фруктов, хлеба из муки грубого помола, нежирных сортов мяса и рыбы, растительного масла, продуктов, содержащих большое количество пищевых волокон, при этом ограничиваются легкоусвояемые углеводы (торты, конфеты, печенье, сухари), исключаются острые, соленые, копченые и любые другие продукты, возбуждающие аппетит.

Второй аспект проблемы - недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ,

минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей, в первую очередь это - заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

Серьезной причиной, изменяющей поведение и качество жизни ребёнка в аспекте питания является глобальные преобразования на рынке пищевой продукции: *«синтетические» продукты понемногу вытесняют натуральные*. Многие в этом процессе остаётся пока неясным, но бесспорно то, что взрослые и сами дети должны приложить все усилия и максимум сознательности для минимизации рисков, связанных с этим процессом.

На психологических консультациях наиболее частыми запросами по проблеме питания со стороны родителей являются:

- *отказ ребенка принимать пищу* в общественных учреждениях (школе или детском саду);
- *голодание или переедание* (чаще у девочек);
- *отказ употреблять в пищу некоторые пищевые продукты* (чаще очень полезные для здоровья: мясо, молочные продукты, овощи);
- *неправильное питание* (сладости, фаст-фуд, еда «в сухомятку»).

Дети, в том числе и младшего дошкольного возраста, предпочитают сегодня «быструю» пищу из магазина (родители особо не возражают). В результате вместо картофельного пюре или каши ребенок скушает хрустящие чипсы из пакетика, вместо горячего завтрака в школе предпочтение отдаст школьной пицце, вместо стакана компота из сухофруктов выпьет стакан газированной воды. При сегодняшней загруженности детей различными формами дополнительного образования (кружки, секции, и т.д.) не всегда получается принимать пищу в одно и то же время. Питание «на бегу» входит в привычку и ограничивается пакетиком сухариков или бутербродом.

По результатам углубленных медицинских осмотров школьников гастроэнтерологическая патология занимает стабильно 3-е место в структуре заболеваемости, растет количество аллергических заболеваний среди детей.

Если организацию школьного питания контролируют соответствующие органы, то домашний рацион ребенка, в отсутствие семейных традиций здорового питания, не регламентируется никакими правилами, и у ребенка формируется пищевое поведение, которое противоречит правилам здорового питания в школе. Это может послужить причиной полного или частичного отказа от школьного питания.

Однако в некоторых случаях отказ от приема пищи или неправильное питание является для ребенка способом повысить свою значимость в семье и привлечь к себе внимание со стороны родителей. Некоторые способы коррекции и профилактики деформаций в пищевой культуре школьника



представлены в разделе «Общие рекомендации родителям по питанию детей школьного возраста».



*Рис. Питание с учетом возраста в школе МО Кореновский район*

Нередко причиной отказа от употребления в пищу пищевых продуктов становится и некая «мода» в подростковой среде. Так, в последнее время ширится движение за «альтернативное молоко», подростки, отказываясь от молочных продуктов, принципиально отдают предпочтение «немолоку».

Просвещение детей и родителей в вопросах правильного, рационального (здорового) питания, формирование мотивации к здоровому, безопасному образу жизни через навыки культуры питания - важнейшая задача школьной образовательной среды.

Важным элементом этой среды является информированность самих педагогов, стремление к самообразованию в основах здорового питания, и особенно это касается учителей начальных классов и классных руководителей 5-7 классов, закладывающих у школьников основы осознанного отношения к своему здоровью у школьников.

Отдельного внимания педагога и деликатности требует *проблема высококалорийных ужинов*, так как эта вредная пищевая привычка школьника зачастую одновременно выступает в качестве одной из немногих сохранившихся семейных традиций. Полноценные ужины, в пределах рекомендованной калорийности рассмотрим подробнее в разделе «Рекомендации родителям».

## ПРО МОЛОКО И КАШУ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Молоко играет важнейшую роль в жизни человека с первых же дней после рождения. Но есть мнение, что пить молоко другого млекопитающего излишне, противоестественно и даже вредно, что молоко не усваивается у большинства взрослых. Педагогу и родителям важно иметь *больше объективной информации о пользе молочных продуктов, об ограничениях употребления и заменителях молока.*

*Молочные продукты* - крайне важные элементы питания школьника, благотворно влияющие на иммунитет. Дело в том, что иммунные клетки организма - это белковые молекулы, следовательно, для того чтобы обеспечить надежный заслон от вирусов и бактерий, организму требуются протеины. Белки, содержащиеся в молочных продуктах, можно считать наиболее полноценными с этой точки зрения. Организм усваивает их на 95%, и они содержат все незаменимые аминокислоты. Кроме того, в них содержатся легкоусвояемые микроэлементы, аминокислоты, кальций, фосфор, а кисломолочные продукты являются источником необходимых для пищеварения бактерий.



*Рис. Блюда из молока и творога в школьном питании МО Белоглинский район*

Поэтому к выбору этого вида продуктов нужно подходить наиболее тщательно, чтобы они принесли максимум пользы. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции», действующий с 2014 года, выделяет более 100 видов молочной продукции. Они делятся на *три основные группы*: молочные продукты, молочные составные продукты и молокосодержащие продукты. Разберемся в том, что есть что [8].

*Молочный продукт:*

- производится из молока или его составных частей;
- не используется немолочный жир и белок;
- в составе могут быть необходимые для переработки молока компоненты.

*Пример: питьевое молоко, сметана, творог.*

*Молочный составной продукт:*

- производится из молока или его составных частей;
- производится из молочных продуктов и немолочных компонентов, которые добавляются не в целях замены составных частей молока;
- молока должно быть более 50 %;
- в мороженом и сладких продуктах переработки молока должно быть более 40 %.

*Пример: творог с кусочками фруктов, йогурт с хрустящими хлопьями.*

*Молокосодержащий продукт:*

- производится из молока или его составных частей;
- производится из молочных продуктов;
- возможно замещение молочного жира заменителем не более чем на 50 %;
- возможно использование белка немолочного происхождения с массовой долей сухих веществ молока не менее чем 20 %.

*Пример: плавленый сыр*

Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая всего 200 мл натурального молока, дети получают 40% дневной нормы кальция и витамина В2, 24 % витамина А и до 16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития организма, особенно в детском периоде.

Согласно рекомендациям НИИ Питания Российской Академии медицинских наук (РАМН), молоко является оптимальным продуктом для обогащения витаминами, дефицит которых в том или ином сочетании наблюдается в питании детей практически каждого российского региона.



Так, например, если ребенок семи лет выпьет утром стакан молока, а вечером стакан кефира, то он получит 12 г белка, что составляет 12-15% от суточной нормы. Но белок - это не единственное достоинство молока и группы молочных продуктов. Кальций и витамин В2 ребенок также получает из молока и молочных продуктов. В тех же двух стаканах молока и кефира содержится около 400 мг кальция (40-50% от суточной потребности детей 7-10 лет) и 0,5 мг витамина В2 (30% от суточной потребности). Еще выше содержание кальция и витамина В2 в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются «природными концентратами» этих веществ.

Следует особо подчеркнуть важную роль *кисломолочных продуктов* (кефира, ряженки, йогуртов, простокваш и т.д.). Эти напитки не только содержат пищевые вещества (белок, Са, витамин В2 и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, так называемые *пробиотики* («поддерживающие жизнь»), которые не только нормализуют состав кишечной микрофлоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулирует иммунный ответ организма, повышая его устойчивость к инфекциям.



*Рис. Школьный завтрак в МАОУ СОШ №1 имени В.И. Фадеева ст. Калининской МО Калининский район*



Кисломолочные продукты различаются по характеру закваски. Поэтому каждый из них действует неодинаково на микробов, живущих в кишечнике. Отсюда вывод: *в питании школьников должны чередоваться различные виды кисломолочных продуктов.* При этом необходимо учитывать переносимость каждого из этих напитков, поскольку она может существенно различаться у разных людей.

*К молочным продуктам относится кефир.* Содержание в нем питательных веществ то же, что и в молоке. Разница в том, что кто-то лучше переваривает и усваивает одно, кто-то другое. С кефиром связано много загадок. Так, например, нет единого мнения о происхождении кефирных грибков. Но известно, что *кефирные грибки* происходят с Северного Кавказа, их начали культивировать в молоке довольно давно, а позже стали использовать и в промышленном масштабе. Кефир стимулирует развитие нашей собственной микрофлоры в желудочно-кишечном тракте. Он первым из кисломолочных продуктов стал использоваться в питании детей раннего возраста.

Специалисты считают, что кефир – один из самых полезных продуктов. Он прекрасно регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит, является эффективным средством для лечения болезней кишечника. Врачи Японии уверены, что кефир должен стать неотъемлемой частью диеты онкологических больных, а его закваску - кефирный грибок пробуют использовать для создания мощных средств против рака, так как кефир способен стимулировать иммунную систему человека в борьбе против опухолей. Кефир - рекордсмен среди молочных продуктов по усвоению: за час он усваивается на 91%, а молоко только на 32%. Это происходит потому, что кефир стимулирует выработку желудочного сока и желчи. Кефир как будто бы специально создан для людей с избыточным весом.

*К молочным продуктам относится ряженка.* Ряженка, как и другие кисломолочные продукты, обладает высокой питательной ценностью. Этот напиток возбуждает аппетит, она особенно хороша для выздоравливающих и людей, страдающих малокровием. Основные питательные вещества ряженки находятся в легкоусвояемой форме. Поэтому она, полезна и детям, и пожилым людям, у которых замедлены процессы пищеварения.

*К молочным продуктам относится йогурт.* Углеводов в йогурте содержится больше, жира и белка примерно столько же. Повышенный уровень углеводов - по причине подсластителей, кусочков фруктов.

Итак, молоко является обязательным и незаменимым продуктом детского питания. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп.

Однако есть дети, у которых *непереносимость молока накладывает ограничения на употребление в пищу молочных продуктов*. Такие дети нуждаются в специальном, диетическом питании, меню для них согласуется с врачом-диетологом.

Но и среди здоровых детей не все с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов (молочные каши, молочные супы, творожные запеканки, сыр, бутерброды с маслом).

Чтобы младшие школьники и их родители понимали значимость молока и молочных продуктов в развитии школьника, необходима целенаправленная работа педагогов, классных руководителей.

### ***Узнайте больше о Немолоке и кислоНемолочных продуктах***

НЕ МОЛОКО? ТОГДА ЧТО? Такой вопрос возникает у большинства людей при первой встрече с продуктом и его рекламой.

Немолоко - это растительный ферментированный жидкий продукт, обогащённый растительным протеином (белком); пробиотиками; содержит витаминно-минеральный комплекс (кальций, витамины B2, B12, D2). Основной ингредиент таких напитков (кокос или миндаль, крупы, рис, соя) перерабатывается и затем растворяется в воде с добавлением других элементов, в том числе *стабилизаторов*.

Продукт подходит для питания людей с *лактазной недостаточностью и аллергией на белок коровьего молока*.

Немолоко (гречневое, овсяное, соевое и пр.) можно употреблять с любой кашей, делать на его основе смузи, коктейли, десерты и другие блюда. Достаточно взглянуть на полки супермаркетов, чтобы понять: спрос на альтернативы молоку есть, и он растёт. Однако из всех альтернатив молоку даже «соевое молоко» - единственный напиток, содержащий схожее количество белков, по качественному составу белков значительно беднее молока. Это ставит под сомнение возможность замены в питании здоровых детей натурального молока альтернативными напитками.

А для взрослых выбор между молоком и альтернативами молоку - это не выбор между полезным и неполезным, указывают эксперты. Надо смотреть, какие ингредиенты есть в том или ином напитке, и выбирать тот, который подходит лично каждому.

#### **Про молоко**

Как вкусно и сладко, и очень  
легко,  
Вечером, утром, пить молоко!  
Из кружки и банки, а может,  
пакета,

Впитывать вкус счастливого лета.  
Солнца и речки, травы и цветка,  
Все это входит в состав молока.  
Еще там закаты, есть и рассветы,  
Яблоки, груши, ромашек букеты.  
Речки, ручьи, озёрца и канавки,

Жуки и лягушки, сидящие в травке.  
Есть там улыбка и радость ребенка,  
Мурчанье, и громкое "Мяу" котенка.  
Счастье, любовь и мамы тепло,  
Какое же разное, ты, молоко!

### **Загадки о молоке**

Белое, да не снег,  
Вкусное, да не мед.  
От рогатого берут  
И ребятам дают. (молоко)

От него - здоровье, сила  
И румянец щёк всегда.  
Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода. (молоко)

Из водицы белой  
Всё, что хочешь, делай:  
Масло в нашу кашу,  
Сливки в простоквашу,  
Творожок на пирожок.  
Ешь да пей, гостям налей  
И коту не пожалей. (молоко)

Если кто-нибудь  
Зевает,  
Чудеса со мной  
Бывают:  
Поднимаюсь я –  
Без ног,  
Убегаю –  
Без дорог!  
Хоть бегу  
Недалеко,  
Не поймать:  
Я...(молоко)

Убери свои рога,  
Дай нам лучше молока,  
Будем мы тогда здоровы,

Ты же добрая корова!  
В нашем доме все здоровы,  
Все бодры и веселы,  
Молоко дает корова,  
Все мы пьем его, а ТЫ?  
Да здравствует небо чистое!  
Пусть будет трава душистая!  
Здоровье будет пока  
Есть стакан молока!

### **Ольга Гамаева**

В молоке есть витамины  
Оно полезно и любимо!  
Настроенье повышает  
И здоровье укрепляет.

### **Екатерина Вдовина**

В магазине, на витрине  
Завязался разговор.  
Что нужнее? Что вкуснее?  
Разгорелся жаркий спор.  
Сыр головастый  
Перед всеми хвастал:  
«Я запашистый,  
Твёрдый, душистый,  
С кругленькими дырами,  
Нет вкуснее сыра!  
Я не то, что молоко,  
Ведь его разлить легко».  
А сметана белая  
Вдруг тоже стала смелая:  
«Я, послушайте, ребята,  
Разливаюсь по салатам,  
По супам и овощам,  
Запеканкам и борщам.  
Без меня и торты –  
Все второго сорта.  
Я нужнее молока,  
Я послаще творожка».  
Тут вмешался творог:  
«Вот из нас-то прок.  
Уваженье к творогам:  
Мы — начинка к пирогам.  
Я нужнее молока

И сметаны... Ну, слегка». Масло тоже не молчало, Очень громко всем сказало: «Чтобы сделать бутерброд, К хлебу масло надо. Вот. Без меня блины и кашу Есть никто не будет даже. Я жирнее молока, Сыра, сливок, творожка». Тут и мороженое Воскликнуло восторженно: «А меня-то, а меня-то Очень любят все ребята: И с клубникой, и с печеньем,

И с орехом, и с вареньем». Помолчало молоко, Повздыхало глубоко: «Глупые продукты, Как же вы забыли, Что коровьим молоком Все когда-то были? Сделан сыр из молока, И творог - из молока, И сметана с маслом - Это детям ясно!»  
**В. Лаврина**

### **Мысли о молоке**

Молоко – звучит полезно! Мы сразу вспоминаем коровку. Но хотелось бы напомнить и о других чудных животных, которые тоже дают человеку полезное молоко: коза, лошадь, верблюды и даже лось! Эти виды молока не уступают коровьему, а некоторые уникальны и неповторимы по составу, лечат разные заболевания и очень полезны людям!

**Владимир Порханов**

Яркое солнце, мягкий климат, сочная трава и трудолюбие людей - вот богатство Кубани, воплощенное в кубанском молоке. В нашем крае на благо всех людей работает много молочноконсервных заводов, чья продукция знаменита и любима по всей России.

**Ольга Гамаева**

### **Казачья мудрость о молоке**

Ни одно казачье подворье не обходилось без коровы или козы... Молоко и молочные продукты у казаков ценились очень высоко! Хорошая хозяйка из молока могла приготовить массу продуктов: масло, творог, сметану, каймак, сливки, откидное, кислое молоко, кашу, молочный кисель, лапшу, но и на этом не ограничивался перечень молочных блюд.

Молоком отпаивали больных, а уж дети, у которых болело горло, тем более пили горячее молоко с медом. Старики с охотой хлебали молоко, налив его в чашку и покрошив туда хлеба. В рассказе «Чужая кровь» М. Шолохов описывает, как старуха с помощью молока выхаживала раненого бойца: «...а старуха через камышинку лила подогретое молоко и навар из бараньих костей».

У хорошей хозяйки всегда в погребе стояло молоко, которое казак в жаркий летний день любил выпить холодным. Вот и в рассказе «Алешкино

сердце» Алешка «... не передыхая пил из кувшина молоко», которое нашел у соседки в погребе.

Рецепт казачьего откидного молока, я обнаружила в «Казачьем словаре - справочнике», изданном в США в 1968 году: «Откидное молоко - прототип сушеных молочных продуктов, Заквашенное молоко сливают в бочонок и позволяют ему там бродить, отливая выделяющуюся сыворотку, когда осадок загустеет, его «откидывают» в холщовый клин – «порту» и кладут под пресс. Твердое откидное молоко легко распускается в воде, образуя освежающий напиток иръян или айран».

### **Молочное КАРАОКЕ 33 коровы**

(Композитор Максим Дунаевский. Автор слов Наум Олев)

В центре города большого,  
Где травинки не растёт,  
Жил поэт – волшебник слова,  
Вдохновенный рифмоплёт.  
Рифмовал он что попало,  
Просто выбился из сил.  
И в деревню на поправку,  
Где коровы щиплют травку,  
Отдыхать отправлен был.

Тридцать три коровы,  
Стих родился новый,  
Как стакан парного молока.  
Тридцать три коровы,  
Тридцать три коровы,  
Тридцать три коровы  
Свежая строка.  
Тридцать три коровы,  
Стих родился новый,  
Как стакан парного молока.  
Как стакан парного молока.  
Как стакан парного молока.

Тридцать три коровы,  
Тридцать три коровы,  
Тридцать три коровы  
Свежая строка.  
Тридцать три коровы,  
Тридцать три коровы,  
Тридцать три коровы  
Свежая строка.  
Тридцать три коровы,  
Стих родился новый,  
Как стакан парного молока.  
Тридцать три коровы,  
Стих родился новый,  
Как стакан парного молока.

В пять утра вставал он ровно,  
Это было нелегко.  
Он читал стихи коровам,  
Те давали молоко.  
День за днём промчалось лето,  
Очень вырос наш поэт,  
Ведь молочная диета  
Благотворна для поэтов  
Если им всего шесть лет.



### ***О пользе каши в школьном питании***

В рационе школьника, особенно младшего школьника, каши занимают почётное место. Каши молочные (сладкие) и сваренные на воде (в качестве гарнира); каши жидкие, вязкие, рассыпчатые; каши с фруктовыми и овощными добавками. *Чем же полезны каши для ребёнка?*

Большинство родителей склонны к положительному мнению: каша богата крахмалом и белком, витаминами и микроэлементами, усваивается постепенно и не требует больших затрат времени на приготовление.

Топ-каши – это, конечно: манная, гречневая, рисовая, овсяная, пшенная и геркулесовая. Польза рисовой каши объясняется богатством клетчатки и витамина В, а гречневая известна своей низкокалорийностью. Составляющие овсяной каши нормализуют работу кишечника, манная каша способна вывести жиры, а пшенная лишние соли. Польза каши заключается еще и в источнике энергии – углеводах. К тому же это один из немногих продуктов, который рекомендуется детям с самого раннего возраста.

#### *Польза пшенной каши*

Крупа издавна считалась привычной едой на Руси. Из нее варили похлебку, добавляя шпик, мясо, пассированный лук, картофель, масло или молоко с сахаром. Эта вкусная пища считалась сытной и полезной, такой она остается до сих пор. Польза пшенной каши в ее питательных свойствах. Она очень калорийна, богата белком, витаминами. В ее составе присутствуют необходимое для организма железо, укрепляющий скелет кальций и другие полезные вещества. Крупа отличается от других продуктов низкой аллергенностью, благоприятно действует на желудок, а поэтому подходит для детей с заболеваниями ЖКТ.

#### *Польза гречневой каши*

Польза гречневой каши известна в медицине, она применяется в составе лекарственных препаратов, причем целебными свойствами обладает даже ее шелуха и семена. Крупу подарили нам Гималаи, откуда она быстро распространилась по всему миру. Несомненная польза гречневой каши во внушительном составе полезных веществ: очень много цинка, калия и фосфора. Кроме того, она богата кальцием, железом и йодом. Любимый гарнир в нашем рационе обладает свойствами восстанавливать капилляры.

#### *Польза рисовой каши*

Это одна из наиболее древних злаковых культур, возделываемых и употребляемых людьми в пищу. В наших краях рис также сейчас хорошо распространен и почитаем, из него готовят многие блюда, поэтому польза рисовой каши тоже давно и основательно изучена.

Рисовая каша сохраняет при термообработке все наиболее существенные вещества в составе этого злака. По этой причине польза

рисовой каши заключается в наличии витаминов группы В, Е и РР. Также эта каша богата содержанием необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как марганец и калий, фосфор и железо, кальций, селен и цинк. Эта каша является лидером по наличию сложных углеводов. Польза рисовой каши в способности наполнять ими организм, где они скапливаются в мышечных тканях, обеспечивая человеку постоянный приток энергии на протяжении длительного периода времени.

По мнению медиков, польза рисовой каши в способности втягивать в себя из организма различные вредные вещества, способствуя тем самым выведению шлаков и токсинов. Ее нередко рекомендуют есть при отравлениях, в том числе и пищевых.

#### *Польза овсяной каши*

Овсяная каша давно считается продуктом диетическим, более того, ряд ученых считают ее одним из продуктов, которые могут влиять на продолжительность жизни и оздоравливать в целом организм. Именно поэтому польза и вред овсяной каши постоянно находятся под пристальным вниманием специалистов. Эта каша очень питательна по своему составу. Польза овсяной каши в том, что она содержит много белков растительного происхождения, различных витаминов, есть крахмал и такие микроэлементы, как железо и фтор, калий и фосфор, цинк и магний, марганец и йод, хром и никель.

Овсяная каша способна повышать тонус и улучшать настроение. Дело в том, что такая польза овсяной каши обусловлена присутствием в ней витамина В6, который активно стимулирует выработку в мозгу такого вещества, как серотонин, непосредственно влияющего на эти процессы.

#### *Польза манной каши*

Манная каша – продукт, который на слуху буквально у каждого человека. Это давно и по праву признанный диетический продукт и польза манной каши совершенно очевидна, поскольку в ней содержится крахмала около семидесяти процентов. Также, в манной каше есть белки, велико содержание витаминов и минеральных веществ. При этом все эти полезные компоненты каши остаются после приготовления, поскольку для этой каши – это вопрос нескольких минут.

Еще одно весьма полезное свойство манной каши заключается в малом содержании клетчатки. Это позволяет ее рекомендовать людям, чей организм сильно истощен вследствие различных причин. А если у человека хроническая недостаточность почек, тогда манная каша просто необходима, поскольку является незаменимым продуктом при безбелковых диетах.

#### *Польза геркулесовой каши*

Не секрет, что геркулесовая каша – это очень полезный завтрак.

Основой геркулеса является семена овса, которые обработаны таким способом, что лишены твердой, жесткой не перевариваемой оболочки, превращенные именно в хлопья. Но все же в процессе изготовления производителям до конца не удастся очистить их от остатков этой оболочки, тем самым мы из этого процесса извлекаем пользу. Оставшиеся не удалённые частицы проходя по кишечнику и очищают его стенки и уносят с собой вредные шлаки.



*Рис. Каша на завтрак в МБОУ лицей №4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани МО Славянский район*

Кроме того, геркулесовая каша очень богата различными витаминами, микроэлементами и хорошо приводит в порядок обмен веществ, а также укрепляет иммунитет. Польза геркулесовой каши в содержащихся в ней различных минералах, йоде, железе. Она невероятно хороша для профилактики болезней, кроме того, полезна для стимулирования умственного развития.

### **Про молоко**

Как вкусно и сладко, и очень легко,  
Вечером, утром, пить молоко!  
Из кружки и банки, а может, пакета,  
Впитывать вкус счастливого лета.  
Солнца и речки, травы и цветка,  
Все это входит в состав молока.  
Еще там закаты, есть и рассветы,  
Яблоки, груши, ромашек букеты.  
Речки, ручьи, озерца и канавки,  
Жуки и лягушки, сидящие в травке.  
Есть там улыбка и радость ребенка,  
Мурчание, и громкое "Мяу" котенка.  
Счастье, любовь и мамы тепло,  
Какое же разное, ты, молоко!

### ***Казачья мудрость о молоке***

Ни одно казачье подворье не обходилось без коровы или козы... Молоко и молочные продукты у казаков ценились очень высоко! Хорошая хозяйка из молока могла приготовить массу продуктов: масло, творог, сметану, каймак, сливки, откидное, кислое молоко, кашу, молочный кисель, лапшу, но и на этом не ограничивался перечень молочных блюд.

Молоком отпаивали больных, а уж дети, у которых болело горло, тем более пили горячее молоко с медом. Старики с охотой хлебали молоко, налив его в чашку и покрошив туда хлеба. В рассказе «Чужая кровь» М. Шолохов описывает, как старуха с помощью молока выхаживала раненого бойца: «...а старуха через камышинку лила подогретое молоко и навар из бараньих костей».

У хорошей хозяйки всегда в погребе стояло молоко, которое казак в жаркий летний день любил выпить холодным. Вот и в рассказе «Алешкино сердце» Алешка «... не передыхая пил из кувшина молоко», которое нашел у соседки в погребе.



Рецепт казачьего откидного молока, я обнаружила в «Казачьем словаре-справочнике», изданном в США в 1968 году: «Откидное молоко - прототип сушеных молочных продуктов, Заквашенное молоко сливают в бочонок и позволяют ему там бродить, отливая выделяющуюся сыворотку, когда осадок загустеет, его «откидывают» в холщовый клин – «порту» и кладут под пресс. Твердое откидное молоко легко распускается в воде, образуя освежающий напиток иръян или айран».

### **ВАШИ мысли о молоке**

Молоко – звучит полезно! Мы сразу вспоминаем коровку. Но хотелось бы напомнить и о других чудных животных, которые тоже дают человеку полезное молоко: коза, лошадь, верблюд и даже лось! Эти виды молока не уступают коровьему, а некоторые уникальны и неповторимы по составу, лечат разные заболевания и очень полезны людям! **Владимир Порханов**

Яркое солнце, мягкий климат, сочная трава и трудолюбие людей - вот богатство Кубани, воплощенное в кубанском молоке. В нашем крае на благо всех людей работает много молочноконсервных заводов, чья продукция знаменита и любима по всей России. **Ольга Гамаева**

## УЧИМСЯ ЧИТАТЬ МАРКИРОВКУ НА УПАКОВКАХ И ДЕЛАТЬ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Для организации здорового питания школьников в образовательной организации допускается маркированная продукция. Маркировка содержит необходимую информацию для потребителя о пищевой продукции, а требования к этой информации определены Техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» [6]. Маркировка упакованной пищевой продукции должна содержать сведения о наименовании пищевой продукции; её составе и количестве; дате изготовления и сроке годности; условиях хранения и рекомендации (или) ограничения по использованию.

Кроме того, маркировка содержит *показатели пищевой ценности продукции* (макро- и микронутриенты: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы) и сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением *генно-модифицированных организмов (ГМО)*. Эти показатели, по опросам потребителей, оценивает не более 15% покупателей.

*Представляет интерес ещё один компонент маркировки: единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза (на 2021 год это страны: РФ, Республика Беларусь, Республика Казахстан). Единый знак вступил в силу летом 2013 года и успешно используется по настоящее время. Однако большинство потребителей даже не подозревают о его существовании. Что означает на товаре единый знак для покупателя?*



Единый знак обращения продукции (ЕАС) на товаре – это свидетельство того, что предлагаемая вещь прошла все необходимые испытания, сертифицирована и в целом отвечает требованиям ЕАЭС. Говоря проще, это гарантия экологичности, безопасности и высокого уровня *качества продукта*. Знак является своеобразной *защитой потребителей от рисков приобретения контрафакта*.

Перед тем как покупать молоко или другой вид молочной продукции, эксперты Роспотребнадзора рекомендуют тщательно изучать маркировку на упаковке. Такую практическую работу с этикетками разных пищевых продуктов можно провести как со школьниками, так и с родителями учеников.

На упаковке пищевого продукта должна быть указана следующая информация:

➤ Наименование молока или молочной продукции. Наименование продукта должно указываться на лицевой стороне упаковки с использованием шрифта не менее 3,2 мм, а на таре объемом или массой менее 100 мл (г) не менее 2,8 мм.

➤ Название и местонахождение изготовителя продукции - юридический адрес, включая страну или место происхождения продукта. Также на упаковке должно быть название организации, уполномоченной изготовителем на принятие претензий от потребителей на территории Таможенного союза.

➤ Товарный знак (марка) (при наличии).

➤ Масса нетто.

➤ Состав продукта с указанием входящих в него компонентов.

➤ *Массовая доля жира указывается в процентах.* Исключение составляют обезжиренные продукты переработки молока, сыра, сырных продуктов, плавленых сыров, плавленых сырных продуктов. Также на упаковке для сыра, сырных продуктов, плавленых сыров, плавленых сырных продуктов должна быть указана массовая доля жира в сухом веществе (в процентах).

➤ Массовая доля молочного жира (в процентах к жировой фазе) указывается на упаковке молокосодержащих продуктов.

➤ Содержание в готовом кисломолочном или сквашенном продукте микроорганизмов (молочнокислых, бифидобактерий и других пробиотических микроорганизмов, а также дрожжей - колониеобразующих единиц (КОЕ) в 1 г продукта).

➤ Содержание в готовом обогащенном продукте микро- и макроэлементов, витаминов, других используемых для обогащения продукта веществ. Также должно быть указано отношение количества добавленных в продукт веществ к суточной дозе их потребления и особенности употребления продукта.

➤ **Срок годности продукции** - то есть период, по истечении которого пищевой продукт считается непригодным для использования по назначению. Срок годности указывается после слов «годен до», «употребить до», «использовать до».

➤ **Условия хранения продукта.** Обязательно должны быть указаны условия хранения после вскрытия упаковки, если качество и безопасность продукта при этом меняются.

➤ Обозначение стандарта или технического документа изготовителя, в соответствии с которым производится продукт переработки молока.

Также в информации, размещенной на упаковке, могут быть отражены дополнительные сведения, касающиеся особенностей качества продукта. Например, информация об использовании заменителя молочного жира должна включаться в наименование вида молочносодержащего продукта на лицевой стороне потребительской упаковки. Например, «Сметанный продукт с заменителем молочного жира» или «Сырок с заменителем молочного жира».

Требование в маркировке указывать *состав пищевой продукции* включает перечисление не только компонентов, представляющих собой пищевой продукт, но и таких компонентов как ароматизаторы, пищевые добавки.

*Пищевые добавки* – структурные компоненты пищевых продуктов, не употребляемые как самостоятельный пищевой продукт или компонент пищи, но добавляемые на этапах производства, хранения, транспортировки пищевого продукта для улучшения или облегчения производственного процесса или отдельных операций, увеличения стойкости продукта к различным видам порчи, сохранения структуры и внешнего вида продукта или намеренного изменения органолептических свойств.

*Пищевые добавки подразделяются на группы:*

- *регулирующие вкус продукта* (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности);
- *улучшающие внешний вид продукта* (красители, стабилизаторы окраски);
- *регулирующие консистенцию и формирующие текстуру* (загустители, гелеобразователи, стабилизаторы, эмульгаторы);
- *повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения* (консерванты).

*К пищевым добавкам не относят соединения, повышающие пищевую ценность продуктов питания, например, витамины, микроэлементы, аминокислоты.*

Широкое использование пищевых добавок производителями пищевых продуктов определяется стремлением увеличить срок сохранения качества пищевых продуктов, в том числе скоропортящихся и быстро черствеющих в условиях необходимости их перевозки на большие расстояния; удовлетворить потребителя высокими и насыщенными вкусовыми качествами продукта связано с использованием ароматизаторов и красителей; создание новых видов пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям науки о питании (низкокалорийные продукты, имитаторы продуктов) – это связано с использованием пищевых добавок, регулирующих консистенцию пищевых продуктов.

*Европейским Советом разработана система цифровой кодификации пищевых добавок с литерой «Е». Она включена в кодекс ВОЗ-ФАО для*

пищевых продуктов как международная цифровая система кодификации пищевых добавок. Каждой из пищевых добавок присвоен цифровой трех- или четырехзначный номер. Номер маркируется в сочетании с названием функционального класса, отражающего группировку пищевых добавок по технологическим функциям (подклассам).

**Наличие в пищевом продукте пищевых добавок должно быть указано на маркировочном ярлыке.** Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, их классификация выглядит следующим образом (основные группы):

E100-E199– красители;

E200-E299 – консерванты;

E300-E399 -антиоксиданты;

E400-E499- стабилизаторы консистенции;

E450-E499 – эмульгаторы;

E500-E599 -регуляторы кислотности, разрыхлители;

E600- E699 - усилители вкуса и аромата;

E700-E899 – запасные индексы;

E900-E999 - глазирующие агенты, улучшители хлеба.

Индексы с четырехзначным номером говорят о наличии в продукте подсластителей.

*Одним из показателей качества и безопасности употребления пищевых продуктов является то, какие пищевые добавки содержатся в том или ином товаре.*

Требованиями Технического регламента ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» [5] при производстве пищевой продукции для детского питания для детей всех возрастных групп с целью придания специфического аромата и вкуса *допускается использовать только натуральные* пищевые ароматизаторы и вкусоароматические вещества, **не допускается использование подсластителей, уксуса; запрещено использование бензойной (E210), сорбиновой (E200) кислот и их солей (сорбаты, бензоаты); хлопкового масла, гидрогенизированных масел и жиров; пищевого сырья, содержащего ГМО; сырья, полученного с применением пестицидов; продукция не должна содержать этилового спирта более 0,2 процента, кофе натурального; ядер абрикосовой косточки; жгучих специй.**

*E210 (бензойная кислота) – пищевая добавка, используемая в пищевой промышленности в качестве консерванта.* Консервант E210 проявляет антимикробное и антигрибковое действие, оказывает угнетающее воздействие на плесень, дрожжи и некоторые виды бактерий.

В пищевой промышленности E210 применяется в кондитерской и хлебопекарной промышленности, для фруктовых соков, варенья, маргаринов, маринованной рыбы, овощных солений, в молочной



промышленности, для жевательных резинок, приправ, мороженого, конфет.

В лечебных целях бензойную кислоту используют как противомикробное и фунгицидное средство. Во многих лекарствах от кашля оно выполняет роль антисептика и имеет отхаркивающие свойства. Большая роль принадлежит бензойной кислоте в химической промышленности, т. к. она является главным реагентом для синтеза многих органических веществ. Возможный вред бензойной кислоты зависит от ее количества, поступившего с продуктами. Избыточное количество E210 повышает нагрузку на выделительную систему, что особенно опасно для людей с хроническими заболеваниями почек. Данная добавка в составе безалкогольных напитков способна вступать в реакцию с витамином С, и при этом провоцировать образование свободного бензола – мощного канцерогена.

*E200 (сорбиновая кислота) – очень мощный консервант, который обладает антибактериальными свойствами. Однако, в отличие от других пищевых добавок, сорбиновая кислота не уничтожает микроорганизмы, а лишь замедляет процесс их размножения, благодаря чему продукты питания гораздо дольше сохраняют свою свежесть и качество, не плесневеют и не портятся.*

Доказано, что консервант E200 не обладает канцерогенными свойствами, однако у людей с повышенной чувствительностью к кислотам может спровоцировать сильнейшую аллергию, которая проявляется в виде *кожной сыпи и отеков тканей*. Гораздо более опасным является то, что сорбиновая кислота при попадании в организм человека активно *разрушает витамин B12*, который участвует во многих важных процессах. Сегодня сорбиновую кислоту добавляют в десятки различных продуктов питания, включая майонез, соусы, всевозможные консервы, шоколад, безалкогольные напитки, выпечку, джемы и полуфабрикаты. Применяется E200 также и при производстве твердых сыров, колбасных изделий, пельменей, вареников, вина и кондитерских изделий. Порой обычная булочка может сохранять свою свежесть до 20 суток, не черствея и не плесневея. То же самое касается различных соков и компотов, которые не прокисают долгое время после вскрытия упаковки, даже если не хранить их в холодильнике.

Призываем родителей быть более внимательными к питанию своих детей и более серьезно подходить к выбору продуктов и приготовлению блюд!

## **ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ, НЕ ДОПУЩЕННАЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРОМ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ**

[12, приложение 6]

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленного мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

## О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ: АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ, И ВСЁ-ЖЕ...

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого, и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье в будущем. Большое значение в охране и укреплении здоровья принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию.

*Гигиеническое воспитание* - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения каждого человека. Глубоко неправы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это ответственное дело самих детей и их родителей, тем более что навыки гигиенического поведения и элементарные правила общежития являются дополнением друг друга.

*Гигиена жилища [19].* Для очистки ковровых покрытий, пола, обивки мягкой мебели и для удаления бытовых аллергенов - таких как микроскопический клещ, который питается кожными выделениями человека и обитает на поверхности тканей, ковровых покрытий, в мягких игрушках, в подушках из пера и пуха, необходимо использовать пылесос. Если в семье есть дети, которые любят спать с игрушками, следует тщательно следить за чистотой игрушек: регулярно и по мере загрязнения стирать и высушивать на солнце. Клещи гибнут и на морозе - полезно выносить постельное белье на мороз. Мягкие игрушки ребенка можно класть в морозильник на ночь. Дома очень важна регулярная *влажная уборка* (лучше ежедневно, но не менее 2 раз в неделю). Для этого лучше применять обычную воду, при сильном загрязнении используют моющие средства. Однако при использовании моющих средств необходимо помнить, что чрезмерное их использование приводит к появлению аллергии и более частым заболеваниям бронхо-лёгочной системы.

*Соблюдение чистоты тела.* Первоочередным требованием личной гигиены школьника является соблюдение чистоты тела. Установлено, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы продуцируют от 3,5 до 7 л пота. Доказано также, что при нанесении бактериальных культур на кожу чисто вымытых рук количество бактерий через 10 мин. уменьшается на 85%, а при нанесении на кожу невымытых рук количество бактерий через 20 мин. уменьшается лишь на 5%.

Значительному загрязнению подвержены открытые части тела, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями и тщательное мытье рук. Особенно много микроорганизмов обнаруживают

под ногтями пальцев рук, поэтому они должны быть аккуратно подстрижены, короткой или умеренной длины.

Следует помнить, что *уход за кожей является основным требованием личной гигиены*. Кожа предохраняет организм от механических, физических и химических повреждений и проникновения микробов.

Велико значение функции кожи как органа выделения. Путем потоотделения организм освобождается от излишнего тепла и многих вредных продуктов обмена, образующихся в крови и тканях. Секрет сальных желез предохраняет кожу от высыхания, защищает от излишнего смачивания потом, увеличивает эластичность кожи и способность противостоять механическим воздействиям. Кожа участвует в газовом обмене организма и *обладает некоторой бактерицидной особенностью* за счет кислой реакции на ее поверхности.

В процессе труда и быта кожные покровы постоянно загрязняются как извне, так и в результате физиологической деятельности самой кожи. Образующийся на коже слой грязи, способен вызвать механическую закупорку кожных желез и тем самым нарушать их функцию. Проникновение бактерий в закупоренные сальные железы приводит к образованию фолликулитов (воспалений волосяных мешочков).

Богатое органическими веществами загрязнение кожи под влиянием микроорганизмов, разлагается, образуя жирные кислоты, которые обладают неприятным запахом и раздражают кожу. В результате возникают *дерматиты (воспалительные изменения), гнойничковые, грибковые и другие заболевания кожи*. Именно поэтому необходимо регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой (используя мыло, гели, скрабы соответственно традициям и привычкам семьи). Однако, по современным научным представлениям, моющими средствами следует пользоваться не каждый раз, в противном случае человек рискует нарушить *полезную симбиотическую микрофлору*.

Мочалка оказывает массирующее действие, нормализуется кровоснабжение кожи и улучшается общее самочувствие человека. Выбор мочалки определяется особенностями строения кожи, семейными традициями, личными предпочтениями, консультации по регулярности смены мочалок можно получить у их производителя и у семейного врача.

*Не реже, чем раз в неделю, следует принимать ванну.*

Душем целесообразно пользоваться ежедневно, особенно после работы, связанной со значительным загрязнением кожи и сильным потоотделением, а также людям, страдающим избыточной потливостью; температура воды не должна превышать 37- 38°. Если в квартире нет водоснабжения и душевых установок, необходимо промыть открытые участки тела, подмышечные впадины, кожу под молочными железами и промежность теплой водой с мылом. После мытья нужно обязательно



сменить нательное белье. Девочкам необходимо проконсультироваться с врачом по поводу применения гигиенических прокладок, чтобы избежать аллергии и воспалительных процессов.

#### *Гигиена рук. Почему мыть руки важно?*

Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

Уже давно доказана роль грязных рук при распространении кишечных инфекций, глистных инвазий и других болезней. С рук микробы попадают на пищевые продукты, посуду, предметы домашнего обихода, обстановку и др. Ранее отмечено, а сегодня еще и научно доказано, что для того, чтобы дети меньше были подвержены риску заболеваний, их *достаточно приучить правильно мыть руки.*

Руки рекомендуется мыть, обязательно используя мыло, несколько раз в день: перед едой, после улицы или школы, после похода в магазин или в туалет, после игр с животными. Достоверны сведения, о том, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев.

подавляющая часть заражений кишечными инфекциями в настоящее время происходит бытовым путем - посредством грязных рук. Загрязненными руками болезнетворные микробы вносятся в пищевые продукты и воду, ими заражаются фрукты и овощи, инфицируются посуда и предметы обихода.

Установлено, что частое мытье рук с мылом родителями способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, вирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно наблюдениям Роспотребнадзора, в среднем за год из-за грязных рук реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми. Детский Фонд ЮНИСЕФ также опубликовал тревожные данные: около 50% погибающих от пневмонии (воспаления лёгких), диареи и любых видов респираторных заболеваний, глистов и глазных инфекций не соблюдали правил гигиены, то есть были бы спасены, если бы во время мыли руки.

К сожалению, и взрослые моют руки подчас неправильно и наспех, причем дети берут с них пример. Правильное мытье рук должно занимать

по времени полторы – две минуты, а не несколько секунд, как делает большинство людей.



Роспотребнадзор опубликовал памятку о мытье рук. Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

*Выбор мыла. Нужно ли антибактериальное мыло?* Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

Согласно исследованиям НИИ Дезинфектологии Роспотребнадзора, понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие мыла вносят антимикробные добавки, но они могут быть разные и в разном количестве. Некоторые производители могут использовать мыло с такой пометкой и просто без добавок в качестве удачного маркетингового хода. Критериев эффективности такого мыла нет, если не идёт речь о дезинфицирующем средстве - кожном антисептике.

Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как *вирусы не бактерии* и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться *любым мылом*, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

При выборе мыла наибольшее предпочтение нужно отдать жидкому мылу в дозаторах однократного применения.

*Как правильно мыть руки? Рекомендуемая техника мытья рук:*

➤ Под умеренной струей комфортной теплой воды руки следует смочить.

➤ Затем энергично намылить жидким мылом из дозатора поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд.

➤ Затем тереть друг о друга не менее 10 секунд в соответствии с методикой:

– потереть ладонь о ладонь;

– правой ладонью потереть тыльную сторону левой ладони и наоборот;

– потереть между пальцами, расположив ладонь к ладони и скрестив пальцы;

– потереть пальцы, сцепив их в «замок»;

– потереть вращательными движениями большой палец правой руки левой ладонью и наоборот;

– потереть вращательными движениями вперед-назад сжатыми в щепоть пальцами правой руки по левой ладони и наоборот.

➤ Еще 10 секунд потратить на их ополаскивание под струей воды. Следует помнить, что наиболее часто пропускаемые места - большие пальцы и тыльные поверхности пальцев и кистей рук.

➤ Высушить руки насухо бумажным полотенцем, которым затем закрыть кран. При отсутствии бумажных или электрических полотенец, не следует пользоваться общим полотенцем в общественных местах. Дома у каждого должно быть свое личное полотенце.

➤ После мытья рук закрывать кран надо бумажным полотенцем - перед мытьем его всегда касаются грязными руками.

*Когда нужно мыть руки?*

**До:** Приготовления еды

Приема пищи

Надевания контактных линз и нанесения макияжа

Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам

Проведения манипуляций медицинского характера

**После:** Приготовления еды

Прикосновения к сырому мясу и рыбе

Обработки загрязненного белья

Ухода за больными

Уборки и работы по дому и в саду

Очищения носа, кашля, чихания или рвоты

Контакта с домашними и любыми другими животными

Посещения общественных мест  
Занятий спортом  
Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран  
Посещения туалета  
Контакта с деньгами  
Работы за компьютером и другой оргтехникой  
Поездки в общественном транспорте  
И просто, если руки грязные или давно не мытые.



*Рис. Организация пространства для гигиены рук в школе МО г. Сочи*

Строгое выполнение этого требования приучает к аккуратности и препятствует распространению инфекционных заболеваний. В школе должны быть созданы условия для мытья рук. При обеденном зале устанавливаются умывальники из расчета один кран на 20 посадочных мест.

Таким образом, соблюдение правил личной гигиены позволяет не только содержать тело в чистоте, помогает избежать ряда заболеваний, но и способствует тому, чтобы оно выглядело молодым и привлекательным.

## ПАМЯТКА О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Дорогой Друг!

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. *Личная гигиена* - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Приходить в образовательное учреждение с чистыми руками - это гигиеническое и общекультурное правило. Закрывать рот носовым платком при кашле, не приходиться в учреждение больным, ходить в чистой одежде – все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание каждого ребенка и подростка путем систематического воспитания, и самосознания.

Кожа защищает тело человека от болезней. Когда вы бегаєте, прыгаете и вам становится жарко, то на Вашей коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливаются жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью, и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо постоянно ухаживать.

*Каждое утро и после физической работы необходимо умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером перед сном.*

К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце, и если вы находитесь не в домашних условиях, где нет ванной комнаты или оборудованного для умывания места, то следует позаботиться, чтобы имелась чистая, желательно теплая, вода для умывания полотенце следует повесить на вешалку, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и загрязненным.

*Умываться дома лучше всего раздетым до пояса.*

➤ Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды. Руки следует намыливать до 30 секунд, потом хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту кожи и состояние ногтей.

➤ Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши.

➤ После умывания следует вытереться насухо чистым сухим полотенцем.

➤ У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

➤ Если полотенце, после того как вы им вытерлись, осталось чистым, значит, вы вымылись хорошо.



- Приучите себя во время умывания обтираться водой до пояса.
- После умывания следует хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты на теле.

Перед сном необходимо *мыть ноги*. Ножные ванны улучшают кровообращение, снимают усталость. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок, колготок способствует появлению грибковых заболеваний. По этой причине не рекомендуется надевать и примерять чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки. Для вытирания ног после мытья необходимо иметь также отдельное полотенце.

*Водные процедуры утром и вечером* перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию и хорошему, здоровому сну.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Мыться нужно обязательно теплой водой, *натирать тело мочалкой с мылом*. После мытья следует надеть чистое белье и некоторое время находиться в тепле.

Очень тщательно нужно *промывать волосы*, т.к. на них накапливаются кожный жир, грязь и пыль. Легче ухаживать за короткими волосами, они лучше промываются и быстрее высыхают от влаги. Поэтому мальчики могут иметь короткую спортивную прическу, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, необходимо мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья волосы следует тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Требуют ухода *ногти на пальцах рук и ног*. Один раз в две недели их необходимо аккуратно подстригать, потому что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть! Эта плохая привычка проявляется у некоторых детей младшего возраста и может сохраняться достаточно длительное время, особенно в период волнения человека.

Особенно важно *следить за чистотой рук*. Вы должны понять, что руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладите животных (кошек, собак), беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам, ручкам дверей в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто не видимая глазом, и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, фрукты, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборки комнаты, работы в огороде, игры с животными и т.д.) и перед сном.



Необходимо приучить себя *следить за чистотой зубов* и ухаживать за ними, ибо состояние зубов влияет на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы, и, наоборот, неприятное впечатление может оставить человек с больными зубами.

Самой распространенной болезнью зубов является *кариес* - это разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает резкая боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать в начале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек.

*Как же сохранить зубы здоровыми?*

Нужно употреблять твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не увлекайтесь протертой пищей. Необходимо грызть яблоки, есть другие фрукты, морковь, редис, овощные салаты и хлеб с коркой. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, деснам, улучшая их питание. При этом челюсти ваши развиваются нормально и постоянные зубы располагаются ровными

рядами. Важно своевременно и правильно *ухаживать за полостью рта и зубами*. Приучайте себя полоскать рот после каждой еды, чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Заканчивать чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз до тех пор, пока не останется частиц зубной пасты. Хранить свою зубную щетку, зубную пасту следует в чистоте, в определенном месте.

Следует знать приемы массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массировать движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти - движением снизу-вверх. Массаж десен очень полезен для зубов.

Очень важно не допускать болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, так как это отрицательно влияет на состояние рта, и не допускать дурных привычек, таких, например, как грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Не стоит есть много сладкого. Следует избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год необходимо обязательно посещать зубного врача.

Следует постоянно *иметь при себе чистый носовой платок* и при необходимости пользоваться им.

Вы должны знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов, и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Пользоваться грязным носовым платком опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания, как конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п.

Совершенно недопустимо плевать и сморкаться на улице и тем более в помещениях, вытирать грязные руки об одежду или окружающие предметы, что приводит к их загрязнению, распространению инфекции, говорит о низкой культуре человека и вызывает отвращение у окружающих.

Старайтесь не пить из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей, используйте разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них.

Не следует навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями. При необходимости общения поговорите с ними по телефону.

Очень важно *следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря*. Задержки очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно учащиеся младших классов, потому что стесняются попроситься во время урока в туалет.

*Личная гигиена включает вопросы гигиены быта*, в первую очередь - соблюдение чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха, поддержание в чистоте своего рабочего места.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3-5 раз. Оно должно производиться зимой не менее двух раз в день (утром, во время уборки, и перед сном) продолжительностью до 30 минут. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях +18–20 градусов и относительная влажность 30-60%. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к поднятию в воздух большого количества пыли и микробов.

Приучите себя всегда вытирать ноги при входе в помещение и дома переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; в чистоте содержать свою постель и ежедневно проветривать ее после сна.

Помните, что вы должны быть опрятными в одежде и обуви, пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее следует переодеться в специальную чистую одежду для дома, Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в отведенном для этого месте (на вешалке, в шкафу и т. д.).

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже одного раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и позволять находиться домашним животным на вашей постели. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять отдельную посуду, расческу, подстилку, следить за их здоровым состоянием, приучать к правильному поведению.

Выгуливать собак следует в специально отведенных для этой цели местах. Не заносите в дом и не берите в руки новорожденных или найденных на улице животных. Особую опасность представляют травмы, полученные от таких животных (царапины, укусы). При укусе животных необходимо срочно обратиться к врачу.

Вода из наружных источников и даже из-под крана может представлять опасность для здоровья человека. Вот почему нельзя забывать, что необходимо пользоваться фильтрами для воды или кипятить

воду. Кипячение обезвреживает воду, делает ее более безопасной для здоровья, этот метод рекомендуют в летний период времени. Хорошо утоляют жажду несладкие компоты, морсы (зимой приготовленные из сухофруктов, а летом – из свежих фруктов), полезно употреблять овощные соки.

Совершенно недопустимо купаться в необорудованных для этого местах, в загрязненных водоемах, в местах, где могут быть стоки канализации и другие загрязнения, где расположены места водопоя скота и ниже по течению от таких мест.

Важным элементом личной гигиены является *правильная организация режима дня*. Правильная организация его способствует сохранению высокой работоспособности, поддержанию хорошего психического, физического самочувствия, охраняет организм от переутомления. Несоблюдение правильного режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний, отставанию в умственном и физическом развитии.

Ваша одежда должна соответствовать климатическим условиям и характеру ваших занятий или работы. Она должна быть удобной, исправной и чистой, обувь предпочтительнее носить из натуральной кожи, а ее покрой полностью должен учитывать анатомо-физиологические особенности вашей стопы.

При возникновении каких-либо сомнений по вопросам личной гигиены, при появлении признаков заболевания вы должны сразу обратиться за разъяснениями к близким взрослым или вашим учителям, к школьному врачу. Для этого необходимы дружба и откровенность с вашими родителями, правильные взаимоотношения с товарищами, бережное отношение к себе и окружающим.

Помните, что о сохранении и укреплении вашего здоровья наряду с вашей семьей заботится и ваша школа. Именно в школе вам необходимо, прежде всего, закрепить свои знания и навыки, приобретенные в дошкольном возрасте. Кроме того, вы постоянно должны совершенствовать свои знания в вопросах личной гигиены, помнить о значении утренней гимнастики и закаливающих процедурах для укрепления здоровья, и хорошей работоспособности.

**Только при повседневном соблюдении гигиенических требований и личном контроле за выполнением предлагаемых вам правил ухода за собой можно добиться формирования и закрепления полезных для вас навыков, т.е. перехода их в хорошие привычки для совершенствования своего здорового образа жизни, культуры общения с друзьями и окружающими людьми.**

*(журнал «Завуч начальной школы. 2011, № 4)*



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

На Руси при дворе московских государей и великих князей столовые приборы подавались только почётным гостям, а сами хозяева брали кушанья с тарелки руками.

Всерьёз взялся обучать русских дворян хорошим манерам только Пётр I. Он составил и издал знаменитую книгу «Юности честное зерцало», в которой были изложены правила поведения в обществе и подробно описаны правила поведения за столом.



*Рис. Организация школьного питания в МО Ленинградский район*

**В наше время каждый воспитанный человек должен знать эти правила поведения за столом:**

- Никогда не спеши первым занять место за столом.
- Помоги девочке сесть за стол, отодвинув для неё стул.
- Сев за стол, не отказывайся от еды. Хозяйку может обидеть такое пренебрежение к её стараниям. Если ты не голоден, попробуй всего понемногу.
- Не следует ударяться в другую крайность - поглощать всё без разбора, не обращая внимания на соседей.

- Если блюдо с угощением, которое ты хочешь попробовать, стоит далеко от тебя, не тянись за ним, а вежливо попроси, чтобы тебе его передали.
- Кушанья на тарелку клади небольшими порциями, не смешивая всё в бесформенную массу.
- Матерчатую салфетку не засовывай за воротник и не повязывай вокруг шеи. Разверни её и положи на колени перед тем, как подадут кушанье. Этой салфеткой не вытирай ни рот, ни столовые приборы. Рот и руки следует вытирать бумажными салфетками. После еды бумажную салфетку положи в тарелку, а матерчатую - рядом с тарелкой.
- Во время еды старайся быть аккуратным. Ешь не торопясь, не разговаривай с полным ртом. Если тебя о чём-то спросили, то, прежде чем ответить, сначала прожуй и проглоти пищу.
- Учись правильно пользоваться столовыми приборами. Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой. Не ешь с ножа: это не только некрасиво, но и опасно – можно порезать рот. Нож держи в правой руке, а вилку – в левой. Не переключай их из одной руки в другую, пока не съешь всё угощение.



*Рис. Прием пищи в МАОУ МО г. Краснодар гимназия № 92 имени Героя РФ Александра Аверкиева*

➤ Если ты уронил нож, вилку или ложку, не поднимай их. В такой ситуации нужно попросить другой прибор и не стараться объяснить свою неловкость, привлекая к себе внимание.

➤ За столом не делай замечаний соседям. Обнаружив в своей тарелке случайно попавший в неё несъедобный предмет, избавься от него незаметно.

➤ Мясо нарежь в тарелке маленькими кусочками. Съешь один кусочек - отрежь следующий. Всю порцию нарезать не следует: мясо быстро остынет, а тарелка будет выглядеть неряшливо.

➤ Старайся есть бесшумно: не дуй на горячую пищу, не прихлёбывай, не чавкай, не стучи столовыми приборами.

➤ Из общего блюда бери ближний к тебе кусок, ни в коем случае не выбирая себе кусочек, который кажется тебе лучшим.

➤ Птицу - утку, гуся, курицу, индейку - бери с общей тарелки вилкой и отрезай небольшими кусочками.

➤ Рыбные косточки вынимаются вилкою или руками.

➤ Гарнир - картофель, макароны, овощи - набирай на вилку, помогая при этом ножом.

➤ Никогда не облизывай пальцы; вытирай их бумажной салфеткой.

➤ Не собирай хлебом соус на тарелке, каким бы вкусным он ни был.

➤ Косточки от ягод в компоте не выплёвывай на блюдец, а вынь изо рта ложечкой и положи на блюдец.

➤ После еды грязные нож, вилку, ложку клади только в свою тарелку.

➤ За столом сиди прямо, не наваливайся на него грудью и не ставь локти на стол.

➤ Если тебе нужно выйти из-за стола, попроси разрешения у хозяйки.

➤ Не оставляй чайную ложку в чашке с чаем или кофе. Размешав сахар, положи ложку на блюдец.

***Соблюдай правила поведения за столом даже тогда, когда ты ешь один. Это поможет всем твоим навыкам превратиться в постоянные и полезные для тебя привычки.***

(<https://ped-kopilka.ru/>)

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Еда в жизни человека играет огромную роль и может подарить ему, с одной стороны, здоровье и долголетие, а с другой – болезни и преждевременную старость. Все зависит от того: что мы едим, как едим, как много едим, в какое время и даже с кем едим и что при этом думаем.

Что же дает пища человеку, кроме состояния удовольствия от ее поглощения?

Часть пищевых веществ мы используем как строительный материал. Наше тело, кажущееся таким цельным, непрерывно обновляется. Одни клетки умирают, им на смену появляются новые. Скорость возобновления зависит от вида клеток и общей интенсивности обменных процессов. В среднем наша плоть почти полностью обновляется за 4-5 лет. Помимо чисто пластических веществ, через пищу поставляются и "вспомогательные" соединения, обеспечивающие протекание многих реакций, влияющих на иммунитет и прочие функции.

Пища служит главным источником энергии человека. Органические вещества, которые содержатся в продуктах, окисляясь, высвобождают свои скрытые силы – химическую энергию. За счет нее мы поддерживаем температуру тела, двигаемся, синтезируем необходимые вещества. Можно сказать, что питание – это материализованная энергия, она входит в человека в виде пищи, преобразуется в нем и исходит в совершенно другом виде – в физической, эмоциональной, интеллектуальной деятельности.

То, насколько хорошо человек умеет преобразовывать энергию пищи в другие виды энергии, насколько его пищевой рацион полезнее для его физического и душевного здоровья, во многом зависит от того, как он питался в детстве, какое отношение к питанию было в семье, насколько разнообразным, естественным и природным был рацион питания, в какой степени родителям удалось воспитать в ребенке культуру питания.

### **Принципы организации здорового питания**

*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 [2].

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).





*Рис. Школьное питание в МО г. Геленджик*

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

*Принципы здорового питания* - это 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.

### **Какой режим питания рекомендован для школьника?**

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*.

### **Рекомендации родителям по организации питания детей в семье**

Родители (или лица, их заменяющие) обязаны знать и учитывать роль и значение питания в развитии ребёнка.

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.



*Рис. Творожные блюда в школьном питании МО Ейский район*

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, 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.



*Рис. Школьный обед в МО Калининский район*

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 кроветворение. 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.), а также обеспечить доступ к чистой питьевой воде и соблюдать питьевой режим [11].



*Рис. Рациональное питание в МАОУ СОШ №9 г. Армавира*

Для правильного использования пищи ребёнком 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 не жирные 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.*

При соблюдении пищевого рациона *особое внимание уделите полноценным ужинам.* Во-первых, на ужин желательно не подавать блюда, которые остались от завтрака или обеда. Во-вторых, руководствуйтесь рекомендованной нормой калорийности – 20-25% дневного рациона (1350 ккал). Рецепты блюд, проверенные экспертами Роспотребнадзора, можно найти на сайте «Образовательный центр по вопросам здорового питания»[18]:

- Рубленые котлеты из индейки с кабачком.
- Белая рыба в сметанно-чесночном соусе.
- Рыбные палочки с нежным пюре для детей и многие другие.

### **Советы школьного психолога родителям по культуре питания**

1. *Самое лучшее – не заставлять ребенка есть, когда он не голоден, и доверять его аппетиту.* Не делайте проблему там, где ее нет. Не стыдите, не критикуйте, не тащите в поликлинику, если он есть не хочет. Если мы заставляем ребенка принимать пищу и акцентируем на этом внимание - подросток укрепляется во мнении, что его питание – это очень значимая и сложно решаемая проблема. Как правило, если ребенок начинает сам управлять своим процессом питания, сколько и когда ему есть – это учит его ответственности в жизни, причем не только по отношению к здоровью.

2. *Последите за своим поведением в отношении питания ребенка, его веса, его привычек.* Не пугаете ли, что нельзя есть между завтраком, обедом и ужином, а то станет плохо?

3. *Говорите ребенку о пользе здорового питания.* Приучайте его питаться горячей пищей.

4. *Вовлекайте в разговоры детей, когда обсуждаете модные диеты,* которые, на ваш взгляд вредны для человека.

5. *Обсуждайте с ребенком его рацион питания, вовлекайте подростка в процесс покупки и приготовления пищи.*

6. *Если вы хотите, чтобы ребенок питался правильно - ваше питание тоже должно быть сбалансированным и полноценным.*

7. *Увеличивайте количество интересных рецептов: ребенок может не любить пить молоко, но ему понравится пить молочные коктейли, пусть будут разнообразные рецепты блюд из мяса, большим количество салатов - чаще всего они не сложны в приготовлении и не являются накладными для бюджета. Прием пищи за хорошо сервированным столом всегда приятнее, не забывайте об этом.*

8. *В подростковом возрасте непопулярными будут все формы жесткого убеждающего воздействия, поскольку подростки стремятся к самостоятельности во всем. Полезно и эффективно использовать беседы (Давай поговорим о том, какое питание ты считаешь правильным), создавать игровые моменты (Сегодня ты повар, приготовь нам обед из таких вот продуктов), разговор о том, какие существуют мировые кухни и как питаются в разных странах, о питании, полезности продуктов, содержании в них полезных минералов и витаминов, о том, как тот или иной продукт влияет на здоровье – главное, чтобы информация подавалась в игровой, интересной и демократичной форме! Жесткое давление в этом вопросе пользы не принесет.*

9. *Самое главное - максимальное разнообразие пищи, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых питательных веществ. Для ребенка особенно важно, чтобы растущий организм получал в достаточном количестве витамины и минеральные вещества.*

10. *Старайтесь, чтобы ребенок не делал из еды культ, но и не относился к ней пренебрежительно.*

11. *Постарайтесь выбрать в зависимости от индивидуальных особенностей наиболее подходящий для вашего ребенка рацион. Есть хорошая поговорка: "То, что для одного лекарство, для другого яд". Так же и с продуктами, и диета, прекрасно подходящая ребенку вашей знакомой, для вашего сына или дочери может оказаться совсем даже неподходящей.*

12. *Не заставляйте детей есть, когда им не хочется. Даже если вы думаете, что они голодны.*

13. *Не заставляйте детей есть то, что им не хочется. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть. Ребенок зачастую интуитивно чувствует, какие продукты нужны его организму в данный момент. Прислушивайтесь к его желаниям.*

14. *Не подгоняйте детей: "Ешь скорее!", "Ну, что ты там тянешь!" и т.п. Даже если вы опаздываете, то вред от опоздания будет несравненно*

меньшим, чем тот вред, который нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике ребенка.

15. *Не предлагайте детям еду, если они находятся в состоянии сильного эмоционального переживания, а также когда ребенок устал, когда он замерз или перегрелся, полон страха или гнева, при лихорадке, болях.*



*Рис. Питание в школьном летнем лагере в МАОУ МО г. Краснодар гимназия №92 имени Героя РФ Александра Аверкиева*

16. *Старайтесь не использовать пищу (обычно для этого используют сладости) в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение. Также не стоит использовать еду (те же сладости) в качестве утешения - это может привести к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях будет стремиться найти утешение в еде, что в большинстве случаев и приводит к ожирению.*

17. *Специалисты по натуральному питанию не рекомендуют есть до полного насыщения. Приучите ребенка к тому, что всегда лучше недоесть, чем переесть. Научите его вставать из-за стола с ощущением, что он еще мог бы что-то съесть.*

18. *Корректируйте рацион в зависимости от климатических и сезонных условий.*

Летом лучше ориентироваться на холодную пищу (комнатной температуры), зимой – больше на горячую (теплую). Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года следует добавлять в рацион пищу, богатую белками и жирами.

19. *Не ругайте ребенка, если он съел что-либо, на ваш взгляд, вредное.* Вред от критики порой может быть больше, чем вред от тех продуктов, которые вы считаете бесполезными для ребенка.

20. *Очень важно чтобы ребенок ел свежую пищу.* Рекомендуется готовить только на один раз, ибо, если пища постоит хотя бы несколько часов, в ней начинаются процессы брожения и гниения.

21. *Положительный эмоциональный фон во время еды весьма полезен.* В то же время очень плохо влияют на процесс пищеварения отрицательные эмоции, различные переживания и выяснения отношений.

22. *Научите ребенка тщательно пережевывать пищу* (в комке пища не усваивается). Тщательное пережевывание пищи очень важно и с физиологической точки зрения.

23. Поговорка: "Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, а ужин отдай врагу" скорее всего, далека от истины. В Западной Европе в средние века была распространена поговорка: "Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 - значить удлинить жизнь в десять раз по десять". Отдохнув во сне, наш организм не нуждается сразу же после пробуждения в большом количестве пищи. Поэтому утром не предлагайте детям слишком обильный завтрак, лучше всего ограничиться легким перекусом.

24. По возможности старайтесь строить пищевой рацион ребенка так, чтобы поддерживать щелочную среду в его организме, а для этого стремитесь к тому, чтобы *на одну часть кислой пищи приходилось две части щелочной.*

25. *Старайтесь ограничить в пищевом рационе ребенка продукты, богатые холестерином.*

26. *Лучше всего включать в пищевой рацион ребенка те овощи и фрукты, которые растут в вашем регионе,* ибо они находятся в биологическом равновесии с организмом ребенка.

27. *Ужинать рекомендуется не позже чем за два часа до сна.* В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться, и пища в основном перейти в кишечник.

28. *Желательно избегать контрастных температур за одну еду* (мороженое и горячий шоколад). Лучше есть теплое, чем холодное. Лучше холодное, чем горячее. Наши внутренности не имеют точных и оперативных терморецепторов. Ими являются - губы, язык, нёбо и глотка, но постоянное употребление горячей пищи приводит к тому, что эти рецепторы перестают работать так, как надо. А ведь примерно при 39,5°C



начинают разрушаться ферменты пищеварительных клеток, а выше 40°C - сами клетки. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что, отказавшись от горячего, мы прибавим себе здоровья и, естественно, много лет жизни.

29. *В процессе тепловой обработки продуктов, конечно, многое теряется, но тем не менее чистого сыроедения следует избегать. Идеальная пропорция между сырой и вареной пищей – 70% и 30%.*

30. *Если вы включаете в пищевой рацион ребенка мясную пищу, то старайтесь подавать к мясу как можно больше зелени и овощей.*

31. *Старайтесь, чтобы у ребенка не возникла привычка много пить непосредственно перед, во время и после приема пищи.*

32. *Детям, особенно маленьким, не рекомендуется пить напитки типа кока-колы. Подобного рода напитки содержат много сахара, а также кофеин, являющийся возбуждающим средством. Не удивительно, что многие замечают тот факт, что колы не очень хорошо утоляют жажду. Но это еще полбеды. Кроме того, подобные напитки наносят вред зубам и могут привести к избыточному весу. Лучший напиток для детей – не подслащенный фруктовый чай.*

33. *Специалисты по питанию советуют ограничивать употребление детьми шоколадных конфет и чистого шоколада. Чем позже ребенок начнет есть шоколад, тем лучше (дошкольникам не рекомендуется вообще). Кроме того, следует учитывать, что сейчас много шоколадных подделок, в которых дорогое масло-какао заменено на дешевые кондитерские жиры. Лучше покупать немецкий, английский, швейцарский, французский и российский шоколад.*

34. Бытует мнение, что выздоравливающему ребенку полезно пить куриный бульон. На самом деле это не так, ведь в бульон обычно попадают самые вредные химические вещества, содержащиеся в мясе, такие как креатин, креатинин и др. Кроме того, в последнее время в мясе нередко содержатся различные химические препараты (используемые для увеличения веса), которые при варке мяса переходят в бульон и наносят ущерб здоровью ребенка. Например, антибиотик тетрациклин вываривается из куриной тушки следующим образом: после тридцатиминутной варки он в мышцах бройлера сохранялся в виде следов, а еще через 30 мин полностью переходил в бульон.

35. Значимым моментом является также атмосфера во время приема пищи. Для того чтобы пища хорошо усваивалась, надо исключить во время еды просмотр теле- и видео передач, чтение, работу за компьютером. Важно избегать конфликтных ситуаций во время еды.

## **ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

*Культура питания* – это не только чистые стол и посуда, умение пользоваться ножом и вилкой, это, прежде всего, сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания. Деятельность учителя по пропаганде здорового питания школьников с использованием конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, является частью систематической работы по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, и эта деятельность определена в качестве трудовой функции учителя профессиональным стандартом.

Включение в образовательный процесс школы теоретических основ и практических навыков здорового питания является важным фактором формирования здорового образа жизни школьников. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации и выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни, культуры питания могут быть органично включены в учебно-воспитательный процесс.

Большие возможности для эффективной пропаганды по вопросам здорового питания в школьном учебно-воспитательном процессе связаны с урочной и внеурочной деятельностью обучающихся. Предметы естественнонаучного цикла (окружающий мир, технология, биология, химия), а также ОБЖ, включают систему знаний-ориентиров для выбора здоровых и безопасных пищевых продуктов, для освоения технологий приготовления блюд в соответствии с принципами здорового питания. Однако потенциала только лишь учебных предметов в деле формирования у школьников привычек и культуры здорового питания недостаточно. Нужна системная работа и *специальные программы по здоровому питанию для школьников*, способные противостоять давлению активной рекламы высокоэнергетических пищевых продуктов с избыточным содержанием сахаров, жиров с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот, пищевой соли (натрия), низким содержанием пищевых волокон, витаминов и других биологически активных веществ.

***Какие существуют специальные образовательные проекты по здоровому питанию для школьников?***

При разработке программ внеурочной деятельности учитель может учитывать многолетний опыт реализации в крае программы «Разговор о правильном питании». Этот всероссийский проект по обучению основам правильного питания и формированию здоровых пищевых привычек

для детей и их родителей успешно работает в общеобразовательных организациях Краснодарского края более 20 лет. **Программа «Разговор о правильном питании»** разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования под руководством директора института Марьям Михайловны Безруких при поддержке ООО «Нестле Россия». Программа рекомендована Министерством просвещения РФ для практического использования в образовательных организациях всех видов и типов [20] и внедряется в школах с 1999 года (ссылка на сайт программы: <https://www.prav-pit.ru>).

Основная цель программы – освоение детьми полезных привычек и навыков, связанных с питанием, изменение рациона питания в семьях школьников, совершенствование структуры школьного питания.

Программа «Разговор о правильном питании» включает три содержательных модуля для разных возрастных групп:

- Для детей 6-8 лет (Модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»).
- Для подростков 9-11 лет (Модуль «Две недели в лагере здоровья»)
- Для подростков 12-14 лет (Модуль «Формула правильного питания»)

Продолжительность курса обучения – 3 года, (40 часов ежегодно). Занятия проводит педагог в рамках внеурочных работ (классные часы, различные мероприятия: праздники, конкурсы и т.д.), факультативов по формированию здорового образа жизни (региональный и школьный компонент), уроков по базовым учебным курсам («Математика», «Чтение», «Обслуживающий труд», «Окружающий мир»)

Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и учитывает различный уровень доходов в семьях учащихся.

Ещё один всероссийский проект по обучению основам правильного питания и формированию здоровых пищевых привычек для детей и их родителей – это **программа «Здоровое питание от А до Я»** (ссылка на сайт программы <https://zdorovoe.menu>). Задача проекта – научить детей осознанно и добровольно выбирать полезные продукты и отказаться от фастфуда и вредной еды. Очень важно объяснить школьникам, в чем преимущества правильных пищевых привычек как части здорового образа жизни и почему их надо придерживаться с самого раннего возраста.

Проект «Здоровое питание от А до Я» образовательного ресурса «Национальная открытая школа» осуществляется в сотрудничестве с компанией Danone Россия и Фонда Луи Бондюэля с декабря 2018 года.



Особенностью программы является то, что в форме её реализации приоритет отдан интеграции с учебным курсом для школьников 1-4 классов «Окружающий мир». Разработаны методические материалы согласно требованиям ФГОС на основе пяти популярных УМК, поэтому может быть использован не только в рамках внеурочной деятельности, но и как ресурс для углублённого изучения раздела «Правила безопасной жизни» на уроках «Окружающего мира». Использование курса «Здоровое питание от А до Я» для начальной школы подразумевает применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и моделей смешанного обучения. Современные технологии позволяют давать материал наглядно, ярко и привлекательно для учащихся. Кроме того, интерактивные блоки можно проходить удаленно, и это часть подхода смешанного обучения, когда совмещаются уроки с учителем в классе и самостоятельное онлайн-обучение.

Эта концепция реализует одну из приоритетных задач в сегодняшней модернизации российской системы образования – информатизацию школьного образования. В связи с этой особенностью проекта предусмотрено повышение квалификации (бесплатный курс) для учителей о новых образовательных технологиях.



Обучение будет осмысленным, если оно привязано к жизни, поэтому **родители являются активными участниками образовательных проектов** о здоровом питании. Вместе с детьми родители учатся выбирать продукты, необходимые для сбалансированного питания, и осознанно формировать семейный рацион. В проектах «Разговор о правильном питании» и «Здоровое питание от А до Я» проводится много интересных конкурсов для детей, родителей и учителей.



*Рис. Просветительская работа в МАОУ Лицее №48 МО г. Краснодар имени А.В. Суворова*

Так, система конкурсных мероприятий программы «Разговор о правильном питании» ежегодно включает до десяти конкурсов,



в том числе: методический конкурс «Реализация программы «Разговор о правильном питании» как направление воспитательной работы педагога»; семейная фотография; детский творческий проект.

*Формы работы с родителями:* просветительские беседы, тренинги; блоги и форумы класса, школы; вовлечение в текущую образовательную работу по программам для школьников; вовлечение в конкурсную деятельность по вопросам здорового питания совместно с детьми; обучение по просветительским программам «Основы здорового питания».



*Рис. Оформление школьного обеденного зала в МО г. Новороссийск*

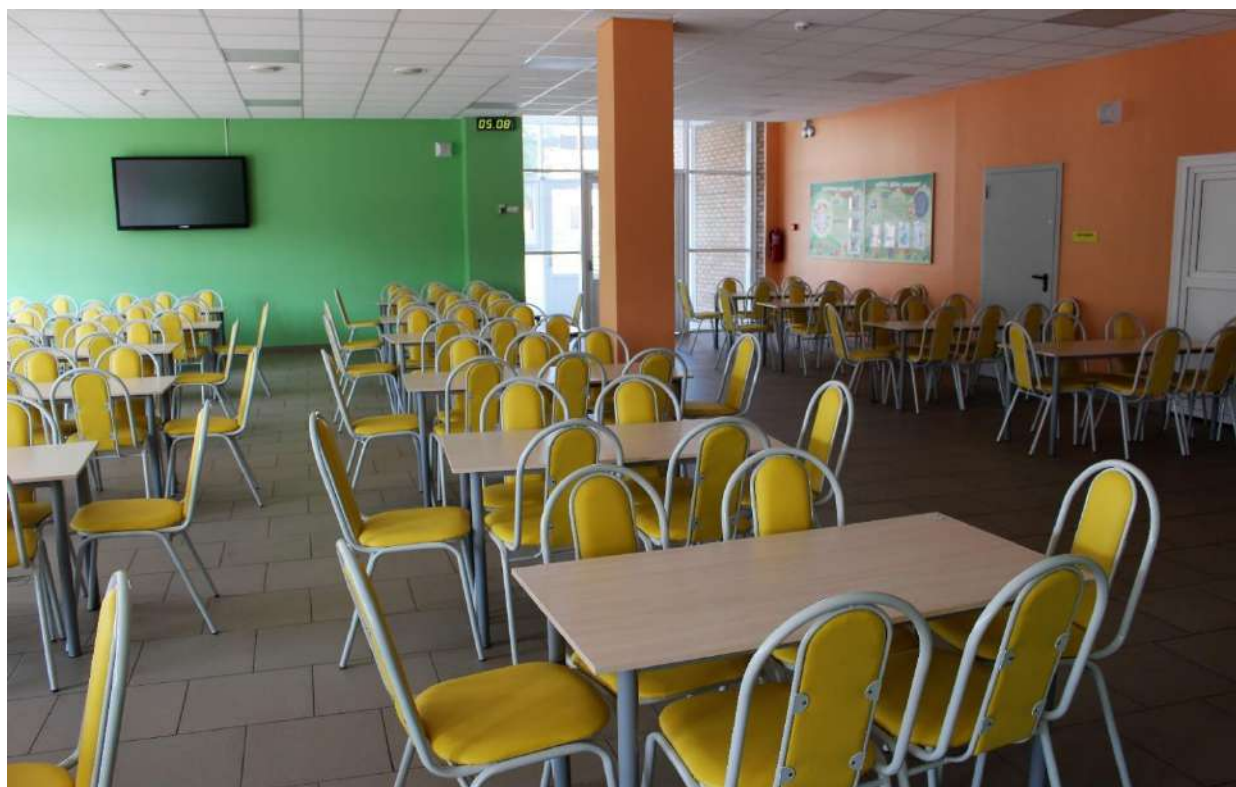
Процессы разработки и применения *просветительских (внешкольных) программ для обучения разных категорий населения по направлению «Основы здорового питания»* активизировались в рамках реализации Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» национального проекта «Демография»[4].

*Учителю важно знать о таких программах, принять участие в обучении лично и рекомендовать обучение родителям учеников.*

Отличительная особенность обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания – высокий уровень научности и достоверности учебных материалов по вопросам гигиены, физиологии

питания детей и практическая направленность (формирование умений составить индивидуальный режим дня, меню питания).

Так, Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены Роспотребнадзора предлагает дистанционное обучение для дошкольников и школьников (детей, педагогов, родителей) по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания». Обучаясь дистанционно по данной программе, можно научиться составлять режим дня с построением требуемых характеристик питания, соответствующих фактическим энергозатратам конкретного ребенка; сформировать меню на один день с учетом возраста, состояния здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия), рекомендуемого распределения суточной калорийности по приемам пищи, обеспечения рекомендуемых величин энергетической ценности каждого приема пищи, их пищевой и биологической ценности; воспользоваться сборниками рецептов, в которых сконцентрированы технологические карты, соответствующие возрасту ребенка и принципам здорового питания, разработанные экспертами института гигиены (ссылка на сайт программы <https://edu.demography.site/>).



*Рис. Школьная столовая МО Каневской район*

## ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ

**Рабочие программы воспитания** образовательных организаций состоят из нескольких инвариантных и вариативных модулей. Каждый модуль должен быть ориентирован на решение одной из поставленных школой задач воспитания и соответствовать одному из направлений осуществления воспитательной работы школы. Разговоры о правильном питании можно рассматривать, как в рамках инвариантного, так и в рамках вариативного модуля.

*В рамках инвариантного модуля* разговоры о правильном питании можно реализовывать через классное руководство и внеурочную деятельность.

*Вариативный модуль по вопросам здорового питания школьника* может быть разработан как отдельное системное направление, основанное на следующих принципах:

- 1) новый модуль должен отражать реальную деятельность школьников и педагогов;
- 2) эта деятельность является значимой для школьников и педагогов;
- 3) эта деятельность не может быть описана ни в одном из модулей инвариантной части. В противном случае добавление нового модуля в программу нецелесообразно.



*Рис. Оформление школьной столовой МО г. Новороссийска*

При разработке модулей рабочих программ воспитания, включающих вопросы о здоровом питании необходимо придерживаться некоторых рекомендаций. В настоящее время вопросы здорового, правильного питания школьников в образовательных организациях – часть государственной демографической политики и политики в области здравоохранения и образования. Концептуальные и организационно-правовые основы в этом направлении разрабатываются и утверждаются в рамках деятельности Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Целеполагание и содержание вариативного модуля должны отражать современные требования и подходы к здоровому питанию школьников.

Многие школьники страдают заболеваниями пищеварительного тракта и другими заболеваниями, связанными с неправильным питанием. Поэтому одной из важных задач является просветительская работа по вопросам правильного, здорового питания школьников.

Для перекуса особой популярностью среди школьников пользуются сухарики, чипсы, газировка и жвачка. Убеждение родителей в том, что эти продукты вредны и опасны, часто вызывают у детей недоумение. Как же так? Эти продукты продаются по доступной для школьников цене, их рекламируют, они такие вкусные. Исходя из этого, воспитательная работа по вопросам здорового питания в школе должна быть организована таким образом, при котором школьники смогут обмениваться своими знаниями по вопросам питания и вместе со сверстниками разбираться, в чем же всё-таки вредны те или иные продукты? Знают ли об этом их сверстники? Какая пища вкусная и полезная одновременно?

Наше здоровье в большой степени определяется и нашим питанием. Некоторые учащиеся часто болеют и вынуждены пропускать много занятий, а это отражается на успеваемости. Поэтому здоровье и хорошая учеба тесно взаимосвязаны. С пищей мы получаем не только энергию и строительный материал для нашего организма. Неправильное питание влияет не только на физическое развитие, но и на развитие умственных способностей. Как надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым? Ответ на этот вопрос актуален для любого возраста. Однако знаний в этой области у школьников не всегда достаточно. В этой связи, обсуждение вопросов по здоровому питанию, могут быть включены в план воспитательной работы инвариантных модулей «Классное руководство» и «Курсы неурочной деятельности» в форме беседы.





*Рис. Организация школьного питания в МО Калининский район*

Цель воспитательной работы: сформировать у обучающихся представлений о правильном, здоровом питании.

Задачи модуля:

1. Предоставить научную информацию по вопросам правильного питания в доступной, для понимания школьниками форме.
2. Определить правила здорового питания школьников.
3. Научить разбираться в составе продуктов и определять наличие полезных и вредных веществ в их составе.
4. Предложить рекомендации по здоровому питанию.

При разработке собственного модуля программы воспитания важно помнить, что структура любого модуля строится в определенной логике:

- события, проводимые на внешкольном уровне;
- события, проводимые на школьном уровне;
- события, проводимые на уровне класса;
- личностный уровень реализации задач данного модуля.

Важно в вопросах организации здорового питания школьников следовать продуманной, системной воспитательной деятельности, в которой заинтересованы все субъекты: дети и их родители, педагоги и школьные работники питания. В этой системе деятельная школьная пропаганда здорового питания должна сочетаться с преодолением уже сформировавшихся вредных стереотипов в питании детей и взрослых, а также с просветительской работой в выборе качественных продуктов питания и с практикой кулинарного искусства, столового этикета.





*Рис. Организация школьного питания в МО Белореченский район*

Такая системная работа современной школы в области культуры здорового питания школьников возможна в рамках обновлённых школьных программ и планов воспитательной работы с учётом имеющихся эффективных практик взаимодействия с родительской общественностью и вовлечения самих школьников в творческую, проектно-исследовательскую, конкурсную деятельность по вопросам правильного питания и здорового образа жизни.



*Рис. Завтрак в школе МО Тихорецкий район*

**Организация здорового питания – важный аспект работы школы в сохранении и укреплении здоровья школьников.**

**Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и самих детей, чтобы они стали привычками, но это жизненная необходимость, которая в будущем положительно послужит для здоровья.**

## ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. Федеральный закон N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов"
2. Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (статья 37 Организация питания обучающихся)
4. Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" национального проекта «Демография».- Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14 декабря 2018 г. № 3
5. ТР ТС 021/2011 Технический регламент Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции"
6. ТР ТС 022/2011 Технический регламент Таможенного союза "Пищевая продукция в части ее маркировки"
7. ТР ТС 023/2011 Технический регламент Таможенного союза "Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей"
8. ТР ТС 033/2013 Технический регламент Таможенного союза "О безопасности молока и молочной продукции"
9. ТР ТС 034/2013 Технический регламент Таможенного союза "О безопасности мяса и мясной продукции"
10. ТР ЕАЭС 040/2016 Технический регламент Евразийского экономического союза "О безопасности рыбы и рыбной продукции"
11. ТР ЕАЭС 044/2017 Технический регламент Евразийского экономического союза "О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду"
12. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32)
13. Приказ Роспотребнадзора №186 от 24.03.2021 "Об утверждении Концепции создания обучающихся (просветительских) программ по вопросам здорового питания"
14. Приказ Роспотребнадзора № 379 от 07.07.2020 "Об утверждении обучающихся (просветительских) программ по вопросам здорового питания".
15. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

16. Методические рекомендации МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.).

17. Молоко, кисломолочные продукты: Урок 3/ сайт «Образовательный центр по вопросам здорового питания» Роспотребнадзора, Режим доступа: <https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/eda-i-mif-razvenchanie-mifov-i-zabluzhdeniy/>

18. Книга о вкусной и здоровой пище - делаем вместе! / сайт «Образовательный центр по вопросам здорового питания» Роспотребнадзора, Режим доступа: <https://xn--e1aa4abnv2b.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/recipes/>

19. Методические рекомендации по личной гигиене детей школьного возраста / А. А. Щёткин, Г. Д. Брюханова, Л. П. Кузнецова.- Сочи, 2017. - 32 с.

20. Памятка ЗОЖ для учащихся / журнал «Завуч начальной школы. 2011, № 4

21. Письмо Министерства образования и науки РФ от 1 марта 2011 г. N 06-368 "О реализации программы "Разговор о правильном питании" Режим доступа: <https://base.garant.ru/6748795/>

**Азбука здорового питания школьника:  
инструктивно-методическое пособие**

---

Подписано в печать 14.10.2021.  
Формат 60x84/8. Усл.п.л. 7,51. Бумага офсетная. Печать цифровая.  
Заказ № 7/21. Тираж 100 экз.  
Отпечатано: 350080, г. Краснодар, ул. Сормовская, 167,  
ГБОУ ИРО Краснодарского края  
Информационно-издательский ресурсный центр

---

