



МБОУ « СОШ № 6

им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

График работы
ШКОЛЬНОЙ
СТОЛОВОЙ

Понедельник - суббота

8.00- 18.00



«ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ»

Малокарачаевский муниципальный район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа №6 им.А.А.Тамбиева
с.Первомайское»**

Хапчаев Али Магометович – директор школы

**Тохчукова Асият Хасановна – заместитель директора по учебно-
воспитательной работе**

Как выбрать продукцию здорового питания на предприятиях общественного питания

Правильное питание – это способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровое питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

Здоровое питание помогает предотвратить неинфекционные заболевания, включая ожирение, диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак. Четыре из десяти основных причин смертности населения связаны с неправильным питанием, это: избыточный вес и ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень глюкозы в крови и высокий уровень холестерина.

При разбалансированном питании, дефиците основных компонентов пищи (белков, незаменимых аминокислот, микроэлементов, витаминов) возрастает опасность вредного воздействия контаминированных продуктов питания на органы и системы организма, показатели здоровья в целом.

Для правильного выбора продукции здорового питания на предприятиях общественного питания регламентировано наличие информации для потребителей, содержащей:

- фирменное наименование (наименование) предлагаемой продукции с указанием способов приготовления и входящих в ее состав основных рецептурных компонентов;
- сведения о массе (объеме) порции продукции общественного питания (блюда, изделия);
- сведения о пищевой ценности продукции общественного питания (химическом составе и калорийности);
- дата и час изготовления, срок годности, условия хранения (для продукции, которая не изготавливается по индивидуальному заказу).

Информация о реализуемой продукции общественного питания должна доводиться до потребителей путем размещения в меню, на ценниках, этикетках, информационных листках, на доске потребителя или другими способами.

В соответствии с пунктами 9.8-9.10 ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия» продукция общественного питания, изготовление которой осуществляется предприятиями общественного питания в процессе оказания услуг общественного питания для потребления на месте производства, маркировке не подлежит.

При реализации продукции общественного питания в магазинах (отделах) кулинарии и через столы заказов весовым способом в потребительской таре продукцию не маркируют, но информацию о продукции размещают на единице упаковки или в информационном листе в торговом зале предприятия в непосредственной близости от реализуемой продукции общественного питания.

Продукция предприятий общественного питания, находящаяся в обращении на территории Таможенного союза в течение установленного срока годности, при использовании по назначению должна быть безопасной. Сроки годности и условия хранения пищевой продукции устанавливаются изготовителем.

Изготовители пищевой продукции, обязаны осуществлять процессы ее производства (изготовления), хранения, перевозки (транспортирования) и реализации таким образом, чтобы такая продукция соответствовала обязательным требованиям, установленным к ней ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевых продуктов» и (или) техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции/ТР ТС 034 /2013 «О безопасности мяса и мясной продукции», ТР ТС 023/2011 «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей», ТР ТС 033/2013 «О безопасности молока и молочной продукции»,

ТР ТС 005/2011 «О безопасности упаковки», ТС 029/2012«Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств», ТР ЕАЭС 040/2016 «О безопасности рыбы и рыбной продукции», ТР ЕАЭС 044/2017 «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду», ТР ТС 015/2011 «О безопасности зерна», ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию».

Качество пищевых продуктов - это совокупность характеристик пищевых продуктов, способных удовлетворять потребности человека в пище при обычных условиях их использования. Требования к качеству кулинарной регламентированы ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия», техническими документами, к которым относятся технические условия, технологические инструкции, стандарты организаций, технико-технологические карты и (или) иные документы.

Действие ГОСТов, в соответствии со ст.46 Федерального закона «О техническом регулировании», подлежат обязательному исполнению только в части, соответствующей целям защиты жизни или здоровья граждан, имущества физических или юридических лиц, государственного или муниципального имущества, охраны окружающей среды, жизни или здоровья животных и растений, предупреждения действий, вводящих в заблуждение приобретателей, в т.ч. потребителей. Не включенные в технические регламенты требования к продукции или к продукции и связанным с требованиями к продукции процессам производства, хранения, перевозки, реализации и утилизации, правилам и формам оценки соответствия, правила идентификации, требования к терминологии, упаковке, маркировке или этикеткам и правилам их нанесения, в соответствии со ст. 7 Федерального закона «О техническом регулировании», не могут носить обязательный характер.

Требования к оказанию услуг общественного питания регламентированы и СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий», а также Федеральными законами от 2 января 2000г. N29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», от 30 марта 1999г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Законом РФ от 7 февраля 1992 г. N 2300-1 «О защите прав потребителей», а также Правилами оказания услуг общественного питания, утв. постановлением Правительства РФ от 15 августа 1997г. N 1036.

В соответствии со статьей 8 Федерального закона от 26 декабря 2008 г. N 294-ФЗ «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля» юридические лица, индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность по оказанию услуг питания обязаны:

- уведомить о начале осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности уполномоченный Правительством Российской Федерации в соответствующей сфере федеральный орган исполнительной власти;

- сообщить в письменной форме дополнительно в уполномоченный федеральный орган исполнительной власти сведения о существенных изменениях при осуществлении деятельности.

В случае непредставления уведомлений о начале осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности или представления таких уведомлений с содержанием в них недостоверных сведений несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Не соблюдение обязательных санитарно-эпидемиологических требований на предприятиях общественного питания и детских учреждениях может привести к случаям групповых (массовых) заболеваний.

Как получить информацию на портале ГИС ЗПП о выявленной фальсификации продукции общественного питания

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Карачаево-Черкесской Республике» напоминает о работе государственного информационного ресурса в сфере защиты прав потребителей в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу <http://zpp.rosпотребнадзор.ru>

На портале размещена нормативная база по защите прав потребителей, международные и региональные нормативные акты, и информация о судебной практике Роспотребнадзора в сфере защиты прав потребителей, информация по фальсифицированным продуктам.

Потребителям представлены образцы претензионных и исковых заявлений.

Ответы на часто задаваемые вопросы, связанные с приобретением товаров и заключением договоров на оказание услуг, размещены в блоке «Справочная информация». В этом разделе можно ознакомиться с памятками и алгоритмом действий потребителя при возникновении спорных ситуаций.

Информационно-аналитические материалы включают в себя ежегодные государственные доклады о защите прав потребителей в Российской Федерации: информацию об итогах деятельности по защите прав потребителей, в субъектах РФ.

На сайте размещены сведения о результатах проведенных проверок, а также сведения о случаях нарушений требований технических регламентов с указанием конкретных фактов несоответствия продукции обязательным требованиям.

С целью оперативного общения между потребителями и специалистами Роспотребнадзора функционирует модуль «Виртуальная приёмная» ГИС ЗПП, в котором граждане размещают вопросы, касающиеся сферы защиты прав потребителей, качества и безопасности товаров, оказания работ и услуг.

Для просмотра материалов по защите прав потребителей необходимо переходить в региональный раздел.

Обращаем внимание потребителей: вопросы, направляемые потребителями в модуль «Виртуальная приемная», не являются обращениями в контексте Федерального закона от 2 мая 2006 г. № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» и не могут служить основанием для проведения внеплановых проверок по контролю (надзору) соблюдения обязательных требований законодательства Российской Федерации в сфере защиты прав потребителей.

В случае обнаружения в продаже некачественного продукта рекомендуем обратиться в Управление Роспотребнадзора по Карачаево-Черкесской Республике.

Порядок приема и рассмотрения обращений граждан) в электронном виде в Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (далее – Роспотребнадзор) в электронном виде.

Официальный сайт Роспотребнадзора является дополнительным средством для обеспечения возможности направления гражданами обращений по вопросам, входящим в компетенцию Роспотребнадзора) в электронном виде.

Обращения граждан в форме электронных сообщений направляются в Роспотребнадзор путем заполнения специальной формы на официальном сайте Роспотребнадзора и поступают для обработки в уполномоченные структурные подразделения, ответственные за организацию работы с обращениями граждан в территориальных органах и центральном аппарате Роспотребнадзора.

Обращения граждан, поступившие в электронном виде, рассматриваются в соответствии с Федеральным законом от 2 мая 2006 года № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации».

Гражданин в своем письменном обращении в обязательном порядке указывает либо наименование государственного органа или органа местного самоуправления, в которые направляет письменное обращение, либо фамилию, имя, отчество соответствующего

должностного лица, либо должность соответствующего лица, а также свои фамилию, имя, отчество (последнее - при наличии), почтовый адрес, по которому должны быть направлены ответ, уведомление о переадресации обращения, излагает суть предложения, заявления или жалобы, ставит личную подпись и дату (ч.1 ст.7 Федерального закона от 2 мая 2006 года № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации»).

Обращение, поступившее в государственный орган, орган местного самоуправления или должностному лицу в форме электронного документа, подлежит рассмотрению в порядке, установленном Федеральным законом от 2 мая 2006 года № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации».

В обращении гражданин в обязательном порядке указывает свои фамилию, имя, отчество (последнее - при наличии), адрес электронной почты, если ответ должен быть направлен в форме электронного документа, и почтовый адрес, если ответ должен быть направлен в письменной форме.

Гражданин вправе приложить к такому обращению необходимые документы и материалы в электронной форме либо направить указанные документы и материалы или их копии в письменной форме (ч.3 ст.7 Федерального закона от 2 мая 2006 года № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации»).

На обращения в электронном виде, поступившие с неполной или неточной информацией об отправителе, без указания фамилии, имени и отчества (последнее – при наличии), полного почтового или электронного адреса, по которому должен быть направлен ответ, Роспотребнадзор не имеет возможности направить ответ по существу поставленных вопросов.

При направлении обращений, касающихся обжалования судебных решений, необходимо иметь в виду следующее. Согласно Конституции Российской Федерации, правосудие в России осуществляется только судом. Органы судебной власти самостоятельны и действуют независимо от законодательной и исполнительной властей. Решения судебных органов обжалуются в установленном законом процессуальном порядке.

Действующее законодательство запрещает всякое вмешательство в процесс отправления правосудия.

При направлении обращений также необходимо принять во внимание, что в соответствии с Федеральным законом № 294-ФЗ обращения, направленные заявителем в форме электронных документов, могут служить основанием для проведения внеплановой проверки только при условии, что они были направлены заявителем с использованием средств информационно-коммуникационных технологий, предусматривающих обязательную авторизацию заявителя в единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА).

Жалобы и обращения, связанные с размещением в сети Интернет информации о призывах к совершению самоубийств и способах их совершения, можно направить через специально созданный сайт: <http://eais.rkn.gov.ru/feedback/> (Роскомнадзор)

Уважаемые пользователи! Просим с пониманием отнестись к некоторым техническим ограничениям, связанным с особенностями обработки информации:

- размер электронного обращения не может превышать 4000 знаков
- обращение может содержать вложенные документы и материалы в электронной форме в виде одного файла; при необходимости передать несколько файлов поместите их в архив;
- размер файла вложения (в т.ч. архива) не может превышать 5 Мб
- для вложений допустимы следующие форматы файлов: docx, xlsx, pptx, txt, doc, rtf, xls, pps, ppt, pdf, jpg, bmp, png, tif, gif, mp3, wma, avi, mp4, mkv, wmv, mov (иные форматы файлов не рассматриваются) и следующие типы архивов: zip и rar.

Письма, содержащие тексты большей длины или вложения большого объема, следует направлять обычным почтовым отправлением в адрес соответствующего территориального органа Роспотребнадзора, куда направляется обращение. Почтовые адреса территориальных органов Роспотребнадзора можно узнать на официальном сайте Роспотребнадзора.

Выберите вариант подачи обращения в форме электронного документа
Для направления обращений, которые могут служить основанием для проведения внеплановой проверки.

С порядком приема и рассмотрения обращений граждан, ознакомлен (ознакомлена).

Написать обращение (требуется авторизация в ЕСИА). Не требуется проведение внеплановой проверки. С порядком приема и рассмотрения обращений граждан, ознакомлен (ознакомлена).

Написать обращение (НЕ требуется авторизация в ЕСИА) © «Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека» 2019

Единый консультационный центр Роспотребнадзора функционирует в круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без выходных дней на русском и английском языках.

О гигиенических требованиях безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов

Санитарно-эпидемиологические правила и гигиенические нормативы безопасности и пищевой ценности для человека пищевых продуктов определены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14.11.2001 N 36 "О введении в действие Санитарных правил".

Пищевые продукты должны удовлетворять физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии, отвечать обычно предъявляемым к пищевым продуктам требованиям в части органолептических и физико-химических показателей и соответствовать установленным нормативными документами требованиям к допустимому содержанию химических, радиологических, биологически активных веществ и их соединений, микроорганизмов и других биологических организмов, представляющих опасность для здоровья нынешнего и будущих поколений.

Изготовление пищевых продуктов должно осуществляться в соответствии с нормативными и техническими документами и подтверждаться изготовителем удостоверением качества и безопасности пищевых продуктов (далее - удостоверение качества и безопасности).

Не требуется оформление удостоверения качества и безопасности на пищевые продукты общественного питания.

Индивидуальные предприниматели и юридические лица, осуществляющие деятельность по изготовлению и обороту пищевых продуктов, оказанию услуг в сфере розничной торговли пищевыми продуктами и сфере общественного питания, обязаны предоставлять покупателям или потребителям, а также органам государственного надзора и контроля полную и достоверную информацию о качестве и безопасности пищевых продуктов, соблюдении требований нормативных документов при изготовлении и обороте пищевых продуктов и оказании услуг в сфере розничной торговли и общественного питания.

За соответствием пищевых продуктов требованиям безопасности и пищевой ценности осуществляется производственный контроль и государственный санитарно-эпидемиологический надзор и контроль.

Органолептические свойства пищевых продуктов определяются показателями вкуса, цвета, запаха и консистенции, характерными для каждого вида продукции, и должны удовлетворять традиционно сложившимся вкусам и привычкам населения. Органолептические свойства пищевых продуктов не должны изменяться при их хранении, транспортировке и в процессе реализации.

Пищевые продукты не должны иметь посторонних запахов, привкусов, включений, отличаться по цвету и консистенции, присущих данному виду продукта.

Безопасность пищевых продуктов в микробиологическом и радиационном отношении, а также по содержанию химических загрязнителей определяется их соответствием гигиеническим нормативам, установленным настоящими Санитарными правилами.

Гигиенические нормативы распространяются на потенциально опасные химические соединения и биологические объекты, присутствие которых в пищевых продуктах не должно превышать допустимых уровней их содержания в заданной массе (объеме) исследуемого продукта.

В пищевых продуктах контролируется содержание основных химических загрязнителей, представляющих опасность для здоровья человека.

Государственную регистрацию и оценку безопасности пищевых продуктов, полученных из генно-инженерно-модифицированных организмов растительного происхождения, осуществляет Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Государственной регистрации подлежат новые пищевые продукты, полученные из ГМО растительного происхождения, изготовленные в Российской Федерации, а также пищевые продукты, полученные из ГМО растительного происхождения, ввоз которых на территорию Российской Федерации осуществляется впервые.

Государственная регистрация ГМО включает в себя, в частности, экспертизу результатов медико-биологической оценки безопасности, проведенной в уполномоченных организациях, осуществляющих санитарно-эпидемиологические экспертизы, токсикологические, гигиенические и иные виды оценок для целей государственной регистрации.

Медико-биологическая оценка безопасности пищевых продуктов, полученных из ГМО растительного происхождения, включает:

- экспертный анализ и оценку данных, представленных заявителем;
- экспертный анализ методов обнаружения, идентификации и количественного определения ГМО в пищевых продуктах;
- медико-генетическую оценку;
- оценку функционально-технологических свойств;
- медико-биологические исследования.

Пищевые продукты, полученные из/или с использованием генно-инженерно-модифицированных микроорганизмов (далее - ГММ), а также продукция, полученная из/или с использованием природных биотехнологических микроорганизмов, традиционно используемых в пищевой промышленности и имеющих генно-инженерно-модифицированные аналоги (далее - МГМА), прошедшие государственную регистрацию в установленном порядке и внесенные в Государственный реестр или санитарно-эпидемиологическую экспертизу и внесенные в Реестр санитарно-эпидемиологических заключений о соответствии (несоответствии) видов деятельности (работ, услуг), продукции, проектной документации требованиям государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (далее - Реестр санэпидзаключений), подвергаются контролю на соответствие санитарным правилам и нормам при проведении проверок юридических лиц и индивидуальных предпринимателей на стадиях:

- ввоза из-за рубежа;
- производства;
- хранения и перевозки;
- реализации.

О здоровом питании школьников и введении бесплатного обеспечения детей начальных классов горячим питанием

Федеральным законом 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" введено понятие "здоровое питание", закрепляются его принципы, особенности организации качественного, безопасного и здорового питания детей и отдельных категорий населения.

Запрещается обращение опасных или некачественных пищевых продуктов, а также продуктов, в отношении которых факт фальсификации установлен (ранее - если имеются обоснованные подозрения об их фальсификации), продуктов, в отношении которых не может быть подтверждена прослеживаемость, которые не имеют маркировки, содержащей сведения о пищевых продуктах, либо в отношении которых не имеется таких сведений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включающие 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 обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий."

Требования к обеспечению качества и безопасности пищевых продуктов для питания детей

1. Пищевая ценность пищевых продуктов для питания детей должна соответствовать функциональному состоянию организма ребенка с учетом его возраста. Пищевые продукты для питания детей должны удовлетворять физиологические потребности детского организма, быть качественными и безопасными для здоровья детей.

2. Производство (изготовление) пищевых продуктов для питания детей должно соответствовать требованиям, предъявляемым к производству специализированной пищевой продукции для питания детей.

Организация питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления

Что включает в себя определение «качественный продукт питания»

Все мы являемся потребителями, и каждый день покупаем продукты питания, которые должны быть качественными и безопасными.

Качество пищевых продуктов - это совокупность свойств продукции, обуславливающих ее пригодность для удовлетворения определенных потребностей в соответствии с назначением. Качество любого пищевого продукта определяется по характерным для него свойствам, которые называют показателями качества.

Показателями качества продовольственных товаров являются их внешний вид, запах, вкус, консистенция, содержание в них отдельных химических веществ (сахаров в кондитерских изделиях, жира в молоке и т. д.) и др.

В условиях рыночной экономики на насыщенном товарами рынке, производящими их разными предприятиями и фирмами, необходимо гарантированное подтверждение соответствия товара определенному уровню качества, указанного в стандартах.

Такое подтверждение соответствия дается в виде сертификата соответствия.

Изготовитель (продавец) обязан своевременно предоставить потребителю необходимую и достоверную информацию о пищевых продуктах для того, чтобы потребитель сделал правильный выбор.

Закон РФ «О защите прав потребителей», ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» устанавливают объем обязательной информации на любом пищевом продукте отечественного или импортного производства, который реализуется в розничной торговле. Информация о товаре должна быть представлена на русском языке непосредственно с пищевым продуктом текстом и/или маркировкой на упаковке (потребительской таре), этикетке, контрэтикетке, ярлыке, листе-вкладыше способом, принятым для отдельных видов пищевых продуктов.

В соответствии с Федеральным законом от 02.01.2000г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» пищевые продукты, которые не имеют маркировки, содержащей сведения, предусмотренные законом или государственным стандартом; не имеют установленных сроков годности (для пищевых продуктов, в отношении которых установление сроков годности является обязательным) или сроки годности которых истекли; не имеют удостоверений качества и безопасности пищевых продуктов признаются некачественными и опасными и не подлежат реализации, утилизируются или уничтожаются.

Перед покупкой пищевых продуктов необходимо тщательно осмотреть потребительскую упаковку. Если она повреждена, надписи на ней нечеткие, смазанные, невозможно определить дату изготовления и срок годности продукта, то существует большая вероятность того, что вы приобретете некачественный продукт, поэтому лучше его не покупать.

При отсутствии потребительской упаковки потребитель имеет право получить информацию о продукте и его изготовителе с транспортной тары, которая должна храниться в предприятии торговли до конца реализации товара.

Особое внимание при покупке продуктов питания необходимо обращать на дату изготовления продукта и срок его годности, который исчисляется либо временем, в течение которого продукт необходимо употребить, либо датой, до наступления которой продукт пригоден для употребления.

Каждый потребитель должен знать, что продажа товаров, срок годности на который истек, — запрещается.

При покупке товаров потребитель имеет право ознакомиться с документами, подтверждающими их происхождение, качество и безопасность для здоровья человека (товарно-сопроводительные документы, удостоверения качества, декларация о соответствии).

Очень важно помнить, что скоропортящиеся продукты необходимо покупать только в предприятиях, которые оснащены холодильным оборудованием. Например, покупая замороженные полуфабрикаты, температура хранения которых должна быть – 18°С, вы обнаружили, что полуфабрикаты слипшиеся, а упаковка деформирована, покупать такие продукты не стоит, поскольку они подвергались разморозке, а значит, потеряли свое качество.

При покупке продуктов обращайте внимание на условия хранения, указанные изготовителем на маркировке. Режим хранения продуктов оказывает существенное влияние на их качество.

При хранении пищевых продуктов в предприятии торговли должны соблюдаться правила товарного соседства. Продукты, имеющие специфический запах (сельди, специи и т.п.), должны храниться отдельно от продуктов, воспринимающих запахи. Не допускается совместное хранение сырых продуктов и полуфабрикатов вместе с готовыми пищевыми продуктами.

Требования к предприятиям общественного питания категории повышенного риска

Порядок отнесения деятельности юридических лиц (ЮЛ) и индивидуальных предпринимателей (ИП) и (или) используемых ими производственных объектов, подлежащих федеральному государственному санитарно-эпидемиологическому надзору, к определенной категории риска причинения вреда здоровью граждан, определен в методических рекомендациях МР 5.1.0116-17 "Риск-ориентированная модель контрольно-надзорной деятельности в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия. Классификация хозяйствующих субъектов, видов деятельности и объектов надзора по потенциальному риску причинения вреда здоровью человека для организации плановых контрольно-надзорных мероприятий" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 11 августа 2017 г.).

В настоящих методических рекомендациях потенциальный риск причинения вреда здоровью рассматривается как следствие вероятного нарушения ЮЛ и ИП обязательных требований, установленных законодательством Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и законодательства Российской Федерации в области технического регулирования.

Критерии отнесения деятельности ЮЛ и ИП и (или) используемых ими производственных объектов к категориям риска учитывают тяжесть потенциальных негативных последствий возможного несоблюдения ЮЛ или ИП требований, установленных федеральными законами и принимаемыми в соответствии с ними иными нормативными правовыми актами Российской Федерации (далее - обязательные требования), и вероятность несоблюдения ЮЛ и ИП обязательных требований с учетом санитарно-эпидемиологической обстановки, складывающейся на территории.

При оценке вероятности несоблюдения ЮЛ и ИП обязательных требований анализируется имеющаяся в распоряжении органов Роспотребнадзора информация о результатах ранее проведенных проверок ЮЛ или ИП.

Потенциальный риск причинения вреда здоровью определяется как сочетание вероятности, тяжести нарушения здоровья и масштаба воздействия, выражаемого через показатель численность населения, находящегося под воздействием.

Отнесение вида деятельности к определенной категории по критериям потенциального риска причинения вреда здоровью выполняется на основании системного, в том числе экспертного, анализа многолетней статистической информации, данных федеральной и отраслевой статистической отчетности, федерального и регионального информационного фонда СГМ.

Установление потенциального риска причинения вреда здоровью базируется на следующих принципах:

- потенциальный риск причинения вреда здоровью возникает в условиях вероятных нарушений объектом надзора требований, установленных законодательством в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения и технического регулирования;

- нарушение законодательства в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия и технического регулирования определяет вероятность ухудшения параметров среды обитания человека, безопасности товаров и услуг и связанную с этим вероятность нарушения здоровья населения, работающих, потребителей, находящихся под воздействием объекта надзора;

- оценка потенциального риска причинения вреда здоровью является процедурой объективной, прозрачной и основанной на материалах федеральной и отраслевой статистической отчетности и иных проверяемых данных;

- оценка потенциального риска причинения вреда здоровью выполняется в отношении определенного вида деятельности ЮЛ или ИП и (или) используемых ими производственных объектов, при этом учитывается, что риск формируется всеми производственными объектами, на которых ЮЛ или ИП осуществляют данный вид деятельности;

- выполняется однократное присвоение деятельности ЮЛ или ИП и (или) используемых ими производственных объектов базовой категории риска (статическая система оценки уровней

риска), которая может быть повышена по результатам контрольно-надзорных мероприятий, проведенных в течение последних 3 лет, и понижена по результатам последней проверки ЮЛ или ИП ("динамическая модель" управления рисками);

- категория риска устанавливается для каждого вида деятельности, осуществляемого ЮЛ и ИП;

- отнесение деятельности ЮЛ или ИП и (или) используемых ими производственных объектов к конкретной категории риска является основанием для установления периодичности плановых проверок, объемов и содержания надзорных мероприятий;

- порядок и критерии отнесения деятельности ЮЛ или ИП и (или) используемых ими производственных объектов к категории риска причинения вреда здоровью являются единообразными для всех ЮЛ и ИП независимо от форм собственности;

- отнесение деятельности ЮЛ или ИП и (или) используемых ими производственных объектов к той или иной категории риска выполняется по результатам контрольно-надзорных мероприятий за период не менее чем 3 года.

Общественное питание представляет собой обособленную хозяйственную единицу экономики, главной целью которой является предоставление услуг общественного питания населению.

Согласно ГОСТ Р50647-94: Общественное питание. Термины и определения, общественное питание — совокупность предприятий различных организационно-правовых форм и граждан-предпринимателей, занимающихся производством, реализацией и организацией потребления кулинарной продукции.

Рынок услуг общественного питания является одним из высокорисковых. Так как вероятные риски связаны непосредственно с функционированием предприятий питания, необходимо выделить услуги, которые предоставляют предприятия общественного питания.

Услуги общественного питания выполняют три основные функции: производство продукции, реализация продукции и ее потребление. И каждая из этих функций содержит в себе скрытый риск, который необходимо проанализировать.

По мнению большинства экономистов «риск» предполагает потенциальные потери, вероятность наступления которых обусловлена наличием неопределенности. Тем не менее, существует вероятность наступления и благоприятных событий, что тоже является риском. Например, большой поток посетителей в кафе – это тоже риск, так как повара и официанты могут быть не готовы к быстрому и качественному обслуживанию посетителей, что приведет к отрицательным последствиям.

Рассмотрим классификация рисков, свойственных предприятиям общественного питания:

По сфере возникновения риски индустрии питания бывают внешние – это риски, которые не связаны с осуществляемой деятельностью предпринимателя (например, это могут быть непредвиденные изменения законодательства, регулирующего предпринимательскую деятельность, изменения в налогообложении, ликвидация предприятий в случае предписания гос.органов) и внутренние риски – это риски самой предпринимательской фирмы. Они возникают в случае неверной маркетинговой политики, неэффективного управления, а также из-за внутрифирменных махинаций.

В зависимости от видов услуг, которые оказывают предприятия общественного питания, выделяют следующие риски:

- Производственный риск, который связан с производством продукции, оказанием услуг и любыми другими видами производственной деятельности, осуществляемыми на предприятиях питания.

- Технический риск, определяемый проведением профилактических мероприятий, уровнем организации производства, ремонта оборудования, введением новых технологий.

- Коммерческий риск, который возникает в процессе осуществления услуг общественного питания, что немало важно при достижении финансовых результатов.

Риск обслуживания клиента возникает при обслуживании посетителя; при приеме заказа (когда официант неправильно проинформирован о тех или иных блюдах или отсутствуют какие-то продукты); при выдаче заказа (плохое качество блюда); быстрота предоставления услуги. Снижение объемов производства из-за резкого снижения спроса, конкуренции, роста закупочных цен, а, следовательно, и увеличения цены услуг общественного питания.

Также можно выделить следующие виды рисков:

Риск надежности поставок. Это очень важно, ведь при отсутствии необходимого сырья, предприятиям питания не смогут осуществлять свою основную деятельность.

Сезонность. Если поставки каких-то определенных продуктов сезонны, то это необходимо учитывать при разработке меню, чтобы это никак не повлияло на заказы наиболее востребованных блюд.

Затраты на транспортировку. Обычно затраты на транспортировку включаются в стоимость продуктов, но есть вероятность различных обманов со стороны поставщиков, если продукты поставляются с рынков или баз, а не через фирмы, с которыми заключены договора.

Еще основным фактором риска является рабочая сила (это риски, связанные с квалификацией работников, затратами на рабочую силу) и риски, связанные со степенью изношенности, загруженности и мощности оборудования.

Риск изменения курса валют очень важен при импорте сырья из-за рубежа. Для предприятий, закупающих сырье в иностранной валюте, такие закупки могут быть как выгодными, так и невыгодными в зависимости от курса валют.

Для нормального функционирования предприятия поставки должны быть бесперебойными, поэтому риски, связанные с ограничением импорта сырья очень важны. Так, в 2015 году серьезным образом сказалось на предприятиях общественного питания введенное эмбарго на ввоз продовольственных товаров из ЕС. Многие рестораны, возившие ранее почти полностью свою продукцию из-за рубежа, теперь столкнулись со сложностью их приобретения и изготовления своих блюд, так как в России не имеется аналогов данных продуктов.

Для того чтобы минимизировать негативные воздействия этого фактора, необходимо провести диверсификацию контрагентов предприятия. Таким образом, это даст преимущество при выборе цены за сырье, и позволит снизить зависимость от одной конкретной фирмы.

О родительском контроле за питанием школьников

Несмотря на принимаемые меры, проблемы школьного питания продолжают давать о себе знать то в одной, то в другой школе массовыми инфекционными кишечными заболеваниями детей.

Поэтому родительский контроль за школьным питанием нельзя снимать с повестки дня, тем более, что теперь в школы направлены соответствующие нормативные документы, в которых родительским комитетам, опекунам советам и другим общественным организациям рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в образовательных учреждениях по согласованию с администрацией образовательных учреждений.

Организация общественного контроля за питанием в школы

Организация общественного контроля за питанием осуществляется администрацией школы с привлечением представителей родительской общественности, а также педагогических работников.

Состав общественной комиссии утверждается приказом директора школы в начале каждого учебного года. На очередной учебный год формируется план проведения проверок общественной комиссией в части контроля за:

- соответствием ежедневного меню (меню-раскладки) примерному меню по набору блюд, требованиям СанПиН по составу и выходу блюд, соответствием веса порций меню, вкусовым качествам предлагаемых блюд;
- отсутствием в дополнительном меню запрещенных к реализации детских организациях продуктов;
- соблюдением культуры обслуживания обучающихся;
- санитарным состоянием обеденного зала и пищеблока;
- своевременностью проведения лабораторных и инструментальных исследований в соответствии с рекомендациями, в соответствии с приложением № 12 к СанПиН 2.4.5.2409-08 и договором с юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем.

Общественная комиссия вправе организовать проверку за поступающими на пищеблок продуктами питания и наличием сопроводительных документов на поступающее сырье и продукты питания, подтверждающих их качество и безопасность, включая сроки реализации продуктов. В случае выявления нарушений потребовать добровольного изъятия пищевых продуктов из оборота до устранения нарушений.

Общественная комиссия по контролю за организацией питания учащихся периодически (но не реже 1 раза в квартал) отчитывается о работе по осуществлению контроля и выполнению данных ей поручений на совещании при директоре школы.

Сведения по составу бракеражной комиссии, общественной комиссии, меню, график дежурства классов по столовой, время приема пищи, материалы по культуре питания, книга отзывов и предложений размещаются на информационном стенде и сайте школы.

На что обратить внимание при поведении совместных проверок предприятий общепита в школах представителям администрации и органов родительского самоуправления:

1. После звонка на перемену понаблюдайте в обеденном зале: как дети входят в зал, как рассаживаются за столы, как ведут себя за столом, какова культура приема пищи, кто убирает посуду, как дети покидают обеденный зал, вид обслуживания: кто и когда накрывает на столы, кто сопровождает детей, и т.д.
2. Изучите меню и сравните его с фактическим набором блюд.
3. Снимите пробу блюд, предлагаемых детям, и дайте оценку их вкусовых качеств.
4. Изучите недельное или 10-дневное меню и выясните: кто составляет меню, разнообразие блюд, наличие и разнообразие овощного меню, подсчитайте калорийность по составу продуктов и сравните с рекомендуемыми нормативами, стоимость завтраков и обедов и ее обоснованность, где столовая закупает продукты питания и как они хранятся.
5. Поинтересуйтесь также: организационно-правовой формой школьной столовой, кто готовит блюда: доготовочная или все блюда готовятся работниками пищеблока, есть ли санитарные книжки у работников пищеблока, наличием бракеражного журнала и его содержанием, наличием суточной пробы и ее хранением, кто проводит бракераж пищи и когда

это было сделано в день проверки, всё ли оборудование пищеблока исправно, наличием спецодежды у работников пищеблока, когда последний раз проверялось санитарное состояние пищеблока, кем, какие сделаны замечания, предложения и как они выполнены.

6.Как организовано руководство школьным питанием:

наличие графика работы столовой, есть ли льготное питание школьников, кто получает бесплатное молоко, организация дежурства, как организовано обучение детей культуре питания, какая работа проводится с родителями о правильном питании школьников, роль школьной медсестры в вопросах организации школьного питания.

7.Проанализируйте полученные факты и совместно с администрацией школы решите, что должны делать администрация, родители, работники пищеблока в деле улучшения питания детей, определите сроки исполнения.

8.Не забудьте проверить исполнение рекомендаций. Добивайтесь действенности контроля, а не его видимости.

О роли администрации школы в организации дополнительного питания

В соответствии со статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность. Расписание занятий должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся.

В текущий момент времени выявлением нарушений в школьном питании разрешается заниматься не только государственным надзорным органам, но и руководству образовательного учреждения.

Осуществление контроля организации питания в школе. Так, директор школы может наделить соответствующими обязанностями управляющий совет или назначить инициативную группу и предложить родителям войти в ее состав.

Именно эти люди контролируют качество блюд, норму выработки, необходимое время приготовления, своевременность поставок, срок реализации готового продукта, температурный режим, обоснованность при осуществлении замены одного блюда на другое, калорийность и т.д.

Если все вышеперечисленные мероприятия так и не успокоили директора, то он имеет право привлечь независимого эксперта и провести ряд необходимых лабораторных исследований.

В случае, если комплексную услугу по организации питания школьников оказывает сторонняя организация, руководство школы может осуществлять контроль любого этапа приготовления блюд, не нанося при этом урона хозяйственной деятельности компании.

Питание в школе должно быть организовано следующим образом:

В обеденном зале вывешено меню, в котором содержится информация о названии блюда и его объеме;

производственная деятельность столовой должна соответствовать режиму работы учреждения в целом;

график приема пищи утверждает директор школы;

питание отпускается целому классу;

контроль качества, сбалансированность и организацию питания осуществляет бракеражная комиссия, назначает которую директор школы;

медицинская сестра или другое ответственное лицо обязано ежедневно снимать пробу;

классный руководитель должен разъяснить учащимся и их родителям информацию о том, что такое правильное питание и предоставить в столовую список питающихся учеников;

в соответствии с порядком, определенным Министерством здравоохранения, в зимний и весенний периоды нужно обязательно проводить С-витаминизацию готовой пищи.

Правильная организация питания влияет не только на уровень успеваемости, но и на состояние здоровья детей. Поэтому очень важно заботиться о режиме приема пищи. Так, школьнику горячая пища нужна 2 раза в день (речь идет о завтраке и обеде). Если ребенок после уроков не идет домой, а отправляется в продленку, то нельзя обойтись и без полдника.

Правила организации питания в школе. Если ребенок круглосуточно пребывает в образовательном учреждении, то принимать пищу ему полагается не менее 5 раз в день с интервалом от 3,5 до 4 часов. При этом второй ужин (за 1 час до сна) представляет собой кисломолочный продукт в количестве 1 стакана.

Почему продукция общественного питания должна быть маркирована

В соответствии с Решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 N 881 "О принятии технического регламента Таможенного союза "Пищевая продукция в части ее маркировки", маркировка пищевой продукции – это информация о пищевой продукции, нанесенная в виде надписей, рисунков, знаков, символов, иных обозначений и (или) их комбинаций на потребительскую упаковку, транспортную упаковку или на иной вид носителя информации, прикрепленного к потребительской упаковке и (или) к транспортной упаковке, или помещенного в них либо прилагаемого к ним.

Настоящий технический регламент Таможенного союза не распространяется на пищевую продукцию, производство которой осуществляется организациями общественного питания в процессе оказания услуг общественного питания для потребления на месте производства, а также на пищевую продукцию, производство которой осуществляется физическими лицами в личных подсобных хозяйствах не для целей осуществления предпринимательской деятельности.

Настоящий технический регламент Таможенного союза устанавливает требования к пищевой продукции в части ее маркировки в целях предупреждения действий, вводящих в заблуждение потребителей относительно обеспечения реализации прав потребителей на достоверную информацию о пищевой продукции.

Главным назначением маркировки является доведение основных сведений о товаре до потребителей, а также идентификация товара.

Идентифицирующая функция — доведение до потребителей, продавцов, экспертов и контролирующих органов информации, позволяющей идентифицировать товары — установить их соответствие действующим законам, ГОСТам, договорам по ассортиментной принадлежности, качеству и безопасности.

Эмоциональная и мотивационная функции - воздействие маркировки товара на психоэмоциональное состояние потребителей для удовлетворения эстетических потребностей, а также мотивации покупки. В современных условиях производители стремятся привлечь внимание покупателей к своим товарам с помощью упаковки и маркировки для увеличения доли продаж.

Наименование пищевой продукции, указываемое в маркировке, должно позволять относить продукцию к пищевой продукции, достоверно ее характеризовать и позволять отличать ее от другой пищевой продукции.

Маркировка упакованной пищевой продукции должна содержать следующие сведения:

- 1) наименование пищевой продукции;
- 2) состав пищевой продукции,
- 3) количество пищевой продукции;
- 4) дату изготовления пищевой продукции;
- 5) срок годности пищевой продукции;

6) условия хранения пищевой продукции, которые установлены изготовителем или предусмотрены техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции. Для пищевой продукции, качество и безопасность которой изменяется после вскрытия упаковки, защищавшей продукцию от порчи, указывают также условия хранения после вскрытия упаковки;

7) наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции (далее - наименование и место нахождения изготовителя), а также в случаях, установленных настоящим техническим регламентом Таможенного союза, наименование и место нахождения уполномоченного изготовителем лица, наименование и место нахождения организации-импортера или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя-импортера (далее - наименование и место нахождения импортера);

8) рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции в случае, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;

9) показатели пищевой ценности пищевой продукции;

10) сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (далее - ГМО).

11) единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза;

Состав пищевой продукции не требуется указывать в отношении:

- свежих фруктов (включая ягоды) и овощей (включая картофель), которые не очищены от кожуры, не нарезаны или не обработаны подобным способом;

- уксуса, полученного из одного вида продовольственного сырья (без добавления других компонентов);

- пищевой продукции, состоящей из одного компонента, при условии, что наименование пищевой продукции позволяет установить наличие этого компонента.

К наиболее распространенным компонентам, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний, относятся:

1) арахис и продукты его переработки;

2) аспартам и аспартам-ацесульфама соль;

3) горчица и продукты ее переработки;

4) диоксид серы и сульфиты, если их общее содержание составляет более 10 миллиграммов на один килограмм или 10 миллиграммов на один литр в пересчете на диоксид серы;

5) злаки, содержащие глютен, и продукты их переработки;

6) кунжут и продукты его переработки;

7) люпин и продукты его переработки;

8) моллюски и продукты их переработки;

9) молоко и продукты его переработки (в том числе лактоза);

10) орехи и продукты их переработки;

11) ракообразные и продукты их переработки;

12) рыба и продукты ее переработки (кроме рыбного желатина, используемого в качестве основы в препаратах, содержащих витамины и каротиноиды);

13) сельдерей и продукты его переработки;

14) соя и продукты ее переработки;

15) яйца и продукты их переработки.

Родительское собрание

в 1 «А» классе МБОУ « СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

декабрь 2022г.

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами начинаем разговор о профилактике здорового образа жизни наших детей. Эта тема красной нитью будет проходить весь год в плане воспитательной работы в классе. Я запланировала несколько тем:

1. Сбалансированное питание в школе
2. Физические упражнения и закаливание
3. Гигиена питания
4. Физиологические критерии здоровья
5. Физическая культура.

В этом учебном году мы работаем над улучшением показателей двигательной активности учащихся. Полгода мы упражняемся в беге и прыжках и к концу полугодия получили хорошие результаты.

Но вот отношение к питанию оставляет желать лучшего. Поэтому первое родительское собрание в этом году мы посвящаем горячему питанию.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Примерное меню завтраков и обедов для организации питания детей разработаны в соответствии с Конвенцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, Постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Что такое сбалансированное питание? Это оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания детей.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счет правильно организованного питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста у ребенка на 2-4 см.

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается.

Младший школьник может есть не реже 4-5 раз в день в зависимости от нагрузки. Это объясняется тем, что в организме ребенка происходят активные процессы роста и

созревания систем, происходит перестройка обмена веществ. Все это требует большого расхода энергии, соответственно, потребление пищи.

Предлагаю вашему вниманию типовой режим питания школьников:

Завтрак дома – 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе – 11.00 – 11.30

Обед дома – 14.00 – 14.30

Полдник – 16.30 – 17.00

Ужин – 19.00 – 19.30

Наши дети находятся в школе с 8.30 до 13.00ч. и конечно же горячий школьный завтрак им необходим. Что входит в понятие горячий завтрак? Правильно! Это второе блюдо или каша и напитки: чай, компот, какао.

К сожалению, в семье не всегда правильно организовано питание. Это связано с загруженностью родителей на работе. Часто дети остаются дома одни и едят, что хотят. Я хочу провести с вами игру «Полезно-неполезное» и узнать, вы разделяете вкусы детей или прививаете им навыки правильного питания?

ИГРА. Перед вами листочки с названиями продуктов. Распределите их на полезные и неполезные. (Кириешки, шоколад, пепси-кола, яблоко, персик, виноград, майонез, семечки, чипсы, копчености, соленья, йогурт, кефир, апельсин, поп-корн, спрайт, сок натуральный) **ВЫВОД.**

Чтобы правильно организовывали питание своих детей, я хочу раздать вам памятки с полезными советами (прилагаются).

А еще я заметила, что было выбрано много овощей, потому что овощи – это запас витаминов и предлагаю вам поиграть в театр-экспромт. Проинсценировать стихотворение «Спор овощей». Раздаются роли на листочках, артисты выходят на сцену. Я читаю стихотворение и тот, кто слышит, как я произношу его роль, читает всегда одну и ту же фразу. И так мы начинаем (Стихотворение прилагается).

Спасибо нашим артистам. Надеюсь, потребление овощей в ваших семьях увеличится. Я желаю, чтобы вы сами и ваши дети были здоровыми.

Учитель начальных классов

Каппушева Лиля Иммолатовна

«СПОР ОВОЩЕЙ».

(театр-экспромт)

Хозяйка однажды с базара пришла.

Хозяйка с базара домой принесла

Картошку:

-Ах! Какая я рассыпчатая!

Капусту:

-Во мне больше всех витаминов!

Морковку:

_Морковный сок самый лучший!

Горох:

-А без мозговых сортов вам не обойтись!

Петрушку:

-Чубчик! Чубчик! Чубчик кучерявый!

И Свеклу:

- А я краситель натуральный!

Вот овощи спор завели на столе:

Кто лучше вкусней и важней на Земле?

Картошка:

-Ах! Какая я рассыпчатая!

Капуста:

-Во мне больше всех витаминов!

Морковка:

_Морковный сок самый лучший!

Горох:

-А без мозговых сортов вам не обойтись!

Петрушка:

-Чубчик! Чубчик! Чубчик кучерявый!

И Свекла:

- А я краситель натуральный!



И ножиком этим крошить начала.

Картошку:

-Ах! Какая я рассыпчатая!

Капусту:

-Во мне больше всех витаминов!

Морковку:

_Морковный сок самый лучший!

Горох:

-А без мозговых сортов вам не обойтись!

Петрушку:

-Чубчик! Чубчик! Чубчик кучерявый!

И Свеклу:

- А я краситель натуральный!

Накрытые крышкой в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка:

-Ах! Какая я рассыпчатая!

Капуста:

-Во мне больше всех витаминов!

Морковка:

_Морковный сок самый лучший!

Горох:

-А без мозговых сортов вам не обойтись!

Петрушка:

-Чубчик! Чубчик! Чубчик кучерявый!

И Свекла:

- А я краситель натуральный!

И суп овощной оказался неплох!



Что нужно знать о пище и режиме питания.

(материал для беседы на родительском собрании)

Человек, словно печка. В печку, чтобы она давала тепло, нужно время от времени подкладывать топливо. Человеку, чтобы он был активен, нужна **пища**. Любое движение человека, его дыхание, работа его внутренних органов сопровождаются **расходом энергии**. Чтобы нормально действовали мозг и мышцы, сердце, дыхательные пищеварительные органы, чтобы температура тела была постоянной, необходимо правильное питание.

Пища человека должна содержать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

- **Белки** – основа живой клетки, они обеспечивают организм аминокислотами, в том числе и незаменимыми (не образующимися в организме человека).
- Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Животные белки входят в состав мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц. Растительные белки содержатся в зеленом горошке, сое, фасоли, бобах, хлебе, орехах, крупах.
- Для обеспечения оптимального соотношения всех аминокислот в пище количество животных белков должно быть несколько больше, чем растительных – 55-60% животных белков, 40-45% растительных белков.
- **Жиры** являются источником энергии в организме, помогают усвоению белков, некоторых витаминов (А, Е, Д), создают депо жира, защищающее нас от потери тепла.
- Так же, как и белки, жиры содержатся в продуктах животного происхождения.
- Оптимальной суточной нормой жира следует считать 0,8-1 г на 1 кг веса. При этом 1/3 общего его количества должны составлять жиры растительного происхождения, особенно кукурузное и подсолнечное масло, содержащие в большом количестве незаменимые ненасыщенные жирные кислоты, а также витамин Е, замедляющий процесс старения.
- Холестерин необходим организму как участник жирового обмена, но избыток его опасен.
- **Углеводы** обеспечивают человека энергией, необходимой, для нормальной работы сердца, головного мозга, мышц, печени и других жизненно важных органов и систем.

Уменьшать количество углеводов в питании следует за счет сахара, варенья, пирожных и других сладостей.

Для нормальной деятельности органов и тканей человека большое значение имеют **минеральные вещества и витамины.**

- Потребность в микроэлементах в сутки ориентировочно такова: калий – 3-5 г, кальций – 0,8 г, фосфор – 1,5-2 г, железо – 15 мг, магний – 0,3-0,5 г, йод – 0,2 г, селен – 0,5 мг.
- Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни.
- Витамины необходимы для нормального функционирования нашего организма и, за несколькими исключениями, не могут создаваться или синтезироваться нашим организмом. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.
- В естественном состоянии их можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать их из этих продуктов или в виде диетических добавок.

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Но кроме рационального подбора и сочетания продуктов исключительное значение для здоровья человека имеет и **режим питания.**

- Пищу принимать рекомендуется четыре раза в сутки.
- Если мы возьмём необходимое количество пищи в день за 100%, то первый завтрак является – 25%, второй – 15%, обед – 35%, ужин – 25%.
- Рекомендуется регулярность, кратность и чередование приемов пищи.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

Рекомендуется увеличить потребление продуктов, содержащих клетчатку, – хлеба из муки грубого помола, отрубей, морковь, свеклу, чернослив.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища -единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...».

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

**Ежедневно ребенок должен питаться как дома,
как и в школе в одно и то же время.**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Рациональное питание детей

Памятка для родителей

Составитель: учитель
начальных классов
Алиева А.А.

При характеристике каждого возрастного периода детства не случайно обращалось внимание на необходимость правильного питания. Дело в том, что интенсивный рост ребёнка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища.

Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повешенный обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.



Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить ребёнка, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития. Прежде всего, родители должны помнить, что не только недокорм, но и избыточное или однообразное питание вредны для организма. Пища ребёнка должна быть смешанной с достаточным количеством витаминов. Существуют следующие правила питания:

Первое правило. Необходимо правильно рассчитывать калорийность и содержание основных пищевых веществ в рационе. Если пища разнообразна, если она включает в себя продукты и животного(мясо, рыба, яйца, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можете быть уверены в том, что организм получает всё необходимое для жизнедеятельности.

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, творог, простокваша и др.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды(капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свёкла, помидоры, огурцы, салат, тыква, редис, яблоки, груши и др.).



Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвёртая группа – хлебобулочные и макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло, сало и др.)

Шестая группа – сладости (сахар, мёд, кондитерские изделия).

Второе правило. Соблюдать режим питания – значит питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае в организме вырабатывается условный рефлекс: в установленное время будет наиболее активно выделяться желудочный сок и возникнут наилучшие условия для переваривания пищи. Это правило универсально. Растущему организму (особенно при интенсивной физической или умственной нагрузке) совсем не безразлично, получать пищу через 3-4 часа или через 10 ч. Слишком дорого обходится такое питание, при котором систематически, на протяжении месяцев и даже лет, завтрак – это чай или кофе с бутербродом, в обеденный перерыв – опять бутерброды, булочки или пирожки, а ужин превращается в обед. Именно так немалое количество учащихся и студентов зарабатывает за годы учёбы не только аттестаты и дипломы, но и гастриты, колиты, холециститы, ожирение.



Распространено мнение, будто тучный человек, если хочет похудеть, должен есть поменьше и реже, скажем, 2 раза в день. Это неверно! Редкие приёмы пищи вызывают ощущение сильного голода, и это в конце концов приводит к перееданию. Человек в два приёма съедает больше, чем при 4-5-разовом питании, потому что при сильном чувстве голода трудно контролировать свой аппетит. **Если вы начали полнеть, переходите на частое, дробное питание.**

Родители часто жалуются на плохой аппетит у детей.

Для улучшения аппетита тоже необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Дети должны есть в определённое время. При беспорядочном питании пища усваивается хуже.
2. В младшем возрасте не все дети с удовольствием едят новые для них блюда. Невзирая на это, надо приучать их к разнообразному питанию.
3. За столом должна быть спокойная обстановка. Не надо спешить, подгонять детей.
4. Если ребёнок всё-таки плохо ест, необходимо показать его врачу. Надо удостовериться, не является ли причиной этому какое-нибудь заболевание.
5. Нет смысла развлекать ребёнка за едой. Может быть, заслушавшись, он и съест всю порцию, но пользы от такого питания мало.



| | | |
|------------|--|---|
| Витамин А | Регулирует обменные процессы в коже, в слизистых оболочках глаз, пищеварительного тракта, уровень сумеречного зрения | Печень, сливочное масло, яйца, сметана, сыр |
| Витамин В1 | Регулирует углеводный обмен, передатчик нервных импульсов | Дрожжи, фасоль, печень, орехи, гречневая, овсяная крупы |



Обеспечение населения витаминами ещё не достигло оптимального уровня. Для современных условий питания характерно значительное потребление продуктов, подвергнутых технологической переработке, консервированию, длительному хранению. Поэтому сейчас требования к рациональному питанию изменяются: вместо высокой энергетической ценности рациона, всё больше значение придаётся его биологической активности. В этом смысле особая роль отводится обогащению питания овощами, плодами, зеленью.

Все виды алкогольных напитков, включая пиво, домашние наливки, настойки, оказывают вредное влияние на растущий организм, поэтому они категорически запрещаются.

Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, большие порции кофе, какао, шоколада и чая. Эти продукты следует ограничивать.

Необходимо учитывать индивидуальную непереносимость ребёнком отдельных продуктов и не включать их при составлении меню. Если ребёнок посещает школу, то нужно учитывать характер питания детей вне школы.

Сладости, ягоды, фрукты давать детям нужно во время еды или тотчас после еды, чтобы не снизить у них аппетит.