

**ВИТАМИН А** **Жирорастворимый**  
**Способствует**

- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен
- нормальному обмену веществ
- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания
- поддержанию ночного зрения



**ВИТАМИН В<sub>1</sub>** **Водорастворимый**  
**Способствует**

- улучшению умственных способностей
- переработке пищи
- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц



**ВИТАМИН В<sub>2</sub>** **Водорастворимый**  
**Способствует**

- обмену жиров, углеводов и белков
- росту тканей
- нормальной работе сальных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний



**ВИТАМИН В** **Водорастворимый**  
**Способствует**

- нормальной работе нервной системы
- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера



**ВИТАМИН В<sub>6</sub>** **Водорастворимый**  
**Способствует**

- усвоению белка и жира
- предотвращению кожных заболеваний
- нормальному обмену аминокислот
- повышению устойчивости к болезням



**ВИТАМИН В<sub>12</sub>** **Водорастворимый**  
**Способствует**

- нормальному росту и развитию ребенка
- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям
- улучшению памяти



**ВИТАМИН С** **Водорастворимый**  
**Способствует**

- заживлению ран и порезов
- предотвращению авитаминоза
- повышению иммунитета
- укреплению кровеносных сосудов
- повышению уровня усвоения железа



**ВИТАМИН D** **Жирорастворимый**  
**Способствует**

- похудению
- нормальному свертыванию крови
- нормальному росту костей



**ВИТАМИН Е** **Жирорастворимый**  
**Способствует**

- улучшению регенерации тканей
- стимуляции иммунитета и улучшению тонуса организма
- замедлению процессов старения в организме
- улучшению циркуляции крови



**ВИТАМИН К** **Жирорастворимый**  
**Способствует**

- нормальному свертыванию крови
- укреплению костей
- улучшению работы сердца



Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чеченской Республике

Рекомендации для руководителя образовательной организации

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Во всех образовательных организациях приоритетным направлением деятельности должна быть организация полноценного питания.

Руководителю образовательной организации разработать комплексно-целевую программу организации и развития школьного питания, с включением мероприятий, направленных на формирование навыков здорового образа жизни детей и подростков, вопросам культуры питания и его организации;

В начале каждого нового учебного года запланировать работу по данному направлению среди педагогов (классных руководителей, воспитателей ГПД), учащихся школы, организовать работу по улучшению материально-технической базы школьной столовой, расширению форм услуг для учащихся и их родителей, а также проводить организационно-аналитическую работу.

- ❖ -На первых в учебном году родительских собраниях в повестку включить вопрос организации питания - как один из самых важных.
- ❖ - С целью оценки организации питания в школе для родителей провести анкетирование «Питание глазами родителей».
- ❖ В школе должна работать бракеражная комиссия.
- ❖ - Вопросы работы школы по улучшению питания учащихся, внедрение новых форм обслуживания с учетом интересов детей и их родителей рассматривать на совещаниях.
- ❖ - В школах разрабатывать и вводить различные схемы питания: комплексные завтраки, комплексные обеды, экспресс – завтраки.
- ❖ - Особое внимание уделять и работе школьных буфетов.



**Не допускать в ассортименте школьного буфета запрещенной продукции!**

### Какими нормативными документами руководствуются при организации школьного питания

В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерывы достаточной продолжительности.

Организованное школьное питание регламентируется *санитарными правилами и нормами*:

- ❖ СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (приложение).
- ❖ В соответствии с требованиями п.6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08 для обучающихся образовательных организаций необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).

Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

Питание должно быть сбалансированным (оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов), комплексным. Кроме того, вместе с пищей ребенок должен получать не только питательные вещества, но и витамины и минералы.

### Режим питания

Во всех образовательных организациях для детей и подростков, с постоянным пребыванием последних более 3-4 часов организовывается питание обучающихся (воспитанников). Длительность промежутков между отдельными

приемами пищи не должна превышать 3,5 - 4 часов.

Для того, чтобы дети вовремя получали горячие завтраки обеды (в группах продленного дня), нужна умелая постановка общественного питания в школе, нужна инициатива директора школы, классного руководителя, медицинского работника, активное участие родительского актива.

### Общие принципы организации питания:

- ❖ Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день;
- ❖ Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты.
- ❖ Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.
- ❖ В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

**Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты:**

*мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты*

**2-3 раза в течение недели должны присутствовать обязательно:**

*рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр*

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

Для обогащения рациона питания школьника **витамином «С»** рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

- Жиры, сладости, закуски – не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца – 12,5%
- Молоко, кисломолочные продукты, сыры – 12,5%
- Фрукты, овощи и зелень – 30%
- Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы – 40%

