

# Правильно и сытно.

## Роспотребнадзор опубликовал правила организации питания для школьников

Сколько раз и как часто должны питаться дети в школах. Из чего должен состоять рацион их меню. Рекомендации для родителей по контролю за питанием детей.

Роспотребнадзор выпустил [новые рекомендации](#) (Методические рекомендации МР 2.4.0179-20) о том, как должны питаться дети в школах и что для этого необходимо. В документе прописано буквально все – от количества приемов пищи и их длительности до калорийности блюд и даже рекомендаций самих школ, а также для родителей школьников. Подробнее обо всем этом читайте в нашей инструкции.

### КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ И ИХ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

**Первый прием пищи** ребенка, то есть завтрак, должен происходить еще дома, до уроков. Чтобы с утра у школьника была энергия для начала трудового дня и получения знаний.

**Второй прием пищи**, именуемый **школьным завтраком**, должен пройти либо во вторую, либо в третью перемену. При этом длительность приема пищи должна составлять не меньше 20 минут. Это способствует лучшему ее усвоению.

Обычно большие перемены в школах именно столько и длятся. Но по факту, пока ученики идут в столовую и стоят в очереди за едой, на прием пищи остается куда меньше времени.

**Если ребенок учится во вторую смену**, то в школе его должен ждать **полноценный обед**. Замена такого обеда завтраком не допускается, поскольку эти приемы пищи значительно отличаются по рациону и калорийности.

Обычно дети находятся в школе **не более 6 часов**, и им положен **один прием пищи** (школьный завтрак или обед – в зависимости от смены). Если же ребенок учится **больше 6 часов** или остается в школе на дополнительные занятия, то ему необходимы **два приема пищи**. Обычно это связки: либо **завтрак + обед**, либо **обед + полдник**.

**Если же ребенок остается в школе на продленку**, то есть с утра и до 18 часов, ему необходимо полноценное трехразовое питание – завтрак, обед и ужин. При этом **интервалы между приемами пищи** должны быть **не менее 3,5–4 часов**. А между основным приемом пищи и перекусом (школьный завтрак в первую смену, либо полдник или второй ужин) – **не менее 1,5 часа**.

## РАЦИОН ПИТАНИЯ И КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД

В идеале на **завтрак** должно приходиться **20–25%** калорийности суточного рациона ребенка. На **второй завтрак** (если он есть) – **5–10%**. На **обед** – **30–35%**, на **полдник** – **10–15%**, на **ужин** – **25–30%**, на **второй ужин** – **5%**.

Подробнее о составах и рекомендуемой калорийности приемов пищи вы можете ознакомиться [ТУТ](#). Ниже мы приведем обязательные рекомендации, которые следует применять для основных школьных приемов пищи – завтраков и обедов.

### Рекомендуемый состав школьного ЗАВТРАКА должен включать в себя:

- *обязательное горячее блюдо;*
- *обязательный напиток;*
- *желательно ягоды, фрукты и овощи.*

**Варианты продуктов для завтрака:** крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные, молочные продукты (в том числе сыры и сливочное масло), блюда из яиц, овощи, макаронные изделия и напитки.

### Рекомендуемый состав школьного ОБЕДА должен включать в себя:

- *обязательное горячее первое блюдо;*
- *обязательное второе блюдо;*
- *обязательный напиток;*
- *обязательные закуски (салат или свежие овощи).*

**Целесообразные дополнения для обеденных блюд:** свежие фрукты, овощи и ягоды. При этом фрукты должны выдаваться поштучно каждому ребенку.

Что касается самого меню, то оно должно разрабатываться школой минимум на две недели вперед. При этом **составы обедов и завтраков должны комбинироваться в зависимости друг от друга**, а не случайным методом.

Кроме того, существуют категории **специальных учеников**, которым по различным причинам (состояние здоровья, особенности организма, семейные или религиозные особенности) необходимо отдельное меню. Школа также обязана его разработать и в случае необходимости подавать таким ученикам соответствующие блюда.

## НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИЩЕБЛОКОВ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ В ШКОЛАХ

Рекомендации Роспотребнадзора включают в себя не только аспекты количества приемов пищи и составы блюд, но и указания на то, как должны быть оборудованы **школьные пищевые блоки**. А также на то, как школам следует прививать **культуру здорового питания** ученикам.

В школьных пищеблоках должно находиться **не менее двух электроплит по 4 конфорки в каждой**. То есть на всю кухню должны быть готовы к работе **минимум 8 конфорок**. Иначе повара, особенно в школах с большим количеством учеников, могут просто не справиться с готовкой необходимого количества блюд.

Еще одна рекомендация для школ – **установка суперсовременных пароконвектоматов**. Которые позволяют готовить основные блюда одновременно для 400–450 учеников за один раз. Также стандартное оборудование школьного пищеблока должно включать в себя **холодильники, электродуховые шкафы и электросковороды, моечные ванны, контрольные весы, кастрюли, многоразовые кухонные приборы для пищи** и т. д. Другими словами – должно быть все и сразу.

Что касается популяризации здорового питания в школах, в Роспотребнадзоре предлагают проводить на эту тему **отдельные уроки-лекции, беседы с учениками и викторины**. Кроме того, в ведомстве считают не лишним размещать в школьных столовых и в «уголках здоровья» соответствующие **плакаты с лозунгами**. Которые должны прививать ученикам культуру правильного питания и здорового образа жизни.

Помимо этого, школьному составу предлагается проводить **воспитательные беседы и популяризацию здорового питания вместе с родителями**. Последним, кстати, в рекомендации Роспотребнадзора посвящен отдельный пункт.

## СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Родителям школьников предлагают собираться вместе и организовывать **дополнительный контроль за школьным питанием**. Который должен включать в себя **проверку соответствия блюд школьному меню, наличие и состояние санитарной одежды поваров, а также оценку вкусовых предпочтений детей и их мнение о подаваемой в школе еде**.

Также в [документе](#), подготовленном ведомством, прописано рекомендуемое примерное питание для детей. Причем рационы для учеников начальных и старших классов отличаются. Родителям рекомендуется изучить эту информацию для более тщательного подбора продуктов питания для ребенка.

Другими словами, Роспотребнадзор предлагает не считать прием пищи детей в школах обыденной самоконтрольной процедурой, а рекомендует относиться к культуре питания ребенка серьезно – как самим школьникам и школам, так и их родителям. И работа эта должна быть совместная и изученная каждой из сторон.