

Ответы для родителей на часто задаваемые вопросы по питанию

– Могут ли дети и их родители повлиять на составление меню в школьной столовой?

– Существуют разные формы взаимодействия родителей и администрации школы. В данном аспекте каких-либо универсальных рецептов нет. Это могут быть общешкольные родительские собрания с участием руководства школы и приглашением организаторов питания, совместные дегустации блюд, иные мероприятия. Также граждане могут направлять обращения, которые адресуются, как правило, директору школы, организатору питания, органам управления образованием и Роспотребнадзору.

Однако следует заметить, что перед тем, как влиять на содержание меню, родителям целесообразно ознакомиться с требованиями, определяющими безопасность и полезность предлагаемого в школе питания с принципами здорового питания, понять профилактический вектор школьного питания. Это касается вкусовых пристрастий, осознания особенностей физиологии детского организма, необходимости выработки навыков здорового питания у детей, здоровых пищевых стереотипов поведения, которые в перспективе послужат ребенку должной мерой защиты здоровья. Сначала важно вникнуть, а потом уже предлагать.

– Готов ли Роспотребнадзор учитывать мнение школьников по поводу качества питания в школьных столовых на основе опросов, проведенных Российским движением школьников?

– Конечно, мнение школьников для Роспотребнадзора, равно как и мнение родителей, представляет большой интерес. В том числе в аспекте разработки универсального единого меню, о котором говорят сегодня многие. Хочу обратить внимание, что Роспотребнадзором в рамках реализации национального проекта «Демография» уже третий год проводится анкетирование школьников и их родителей, в том числе по вопросам школьного питания. Все результаты учитываются в работе.

Вопросы, которые нас особенно интересуют – это удовлетворенность содержанием и ожиданиями, приоритетами в выборе. Эти материалы уже используются и будут использоваться в перспективе в определении стратегии и разработки методических документов для совершенствования системы, улучшения питания, повышения показателей удовлетворенности и съедаемости – это, несомненно важно, – выработки здорового пищевого поведения. Потому что без здорового пищевого поведения не будет здоровья.

– Возможно ли введение в школьных столовых питания в формате шведского стола, где будет представлено хотя бы по две позиции первого, второго, третьего?

– Я хочу обратить ваше внимание, что данные формы – формат шведского стола или питания по выбору – на сегодняшний день не запрещены действующими санитарными нормами и правилами, даже приветствуются. Другое дело, что в условиях школьного пищеблока это может быть сложнее в организационном плане. На наш взгляд, такое питание целесообразно организовывать для детей старших возрастных групп, потому что именно старшеклассники начинают ожидать большего от еды, хотят делать выбор, и они уже готовы к этому. Для младших классов это не совсем рационально.

Единичная практика в Российской Федерации есть, но она именно единичная. Как бы ни было организовано питание – с использованием формата шведского стола, с использованием формата питания по выбору – самое главное, что требует Роспотребнадзор – это безопасность и физиологическая полноценность питания. Если организация сможет это обеспечить, - вопросов нет, пожалуйста.

– Как решить проблему блюд, которые доходят до школьников уже в холодном состоянии?

– Действительно этот вопрос очень часто задается и в средствах массовой информации, и звучит в обращениях родителей, поэтому при проведении контрольно-надзорных мероприятий в прошлом и в этом учебном году большое внимание уделялось именно этой проблеме. Было отобрано более 70 000 блюд, измерена температура горячих блюд, только 1,3% не отвечали гигиеническим требованиям. Сегодня ГОСТом нормируется температура выдачи блюд: для супов – это 75 градусов, для гарниров и основных блюд – 65 градусов. В соответствии с требованиями санитарных норм и правил во всех рецептурах блюд сегодня указывается эта температура, организация старается выдержать эти правила.

Какой совет здесь можно дать школам: в первую очередь – принятие внутренних локальных актов, которые бы обеспечивали должный уровень внутреннего контроля за выдачей блюд, за накрыванием столов, потому что сегодня здесь тоже универсального рецепта нет, все школы разные – есть маленькие, есть большие. Поэтому, в зависимости от той ситуации, школа принимает решение, каким образом необходимо накрывать на столы. При этом обеспечивается и безопасность, и температура выдачи горячих блюд.

– Почему запретили макароны по-флотски в школе?

– Радует, что люди стали читать действующие санитарные нормы и правила, но ровно такое же требование было и 30 лет тому назад. Причина здесь одна: невозможность обеспечения эпидемиологической

безопасности этого блюда в условиях организованного детского коллектива, когда необходимо накормить большое количество детей. Есть запрет на повторный разогрев блюд, здесь возникают вопросы именно с эпидемиологической точки зрения. Что макароны с фаршем, что макароны с яйцом – они всегда входили в перечень запрещенных блюд для организованных детских коллективов. Обеспечить в полной мере эпидемиологическую безопасность с использованием этих блюд невозможно.

– Почему из школьного меню убрали сосиски?

– Их не столько даже любят дети, сколько любят взрослые, потому что сосиски просты и быстры в приготовлении. Вместе с тем, равно как и колбасные изделия, сосиски действительно отсутствуют сегодня в перечне рекомендуемых блюд для детского питания.

Причина – повышенное содержание соли и тяжелых для переваривания детским организмом жиров. Если мы говорим о здоровом питании, формировании здоровых пищевых привычек, вкусовых пристрастий, определяющих в перспективе популяционный уровень профилактики избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушения обмена веществ, то данная позиция вполне понятна. Детям в качестве альтернативы вместо сосисок сегодня предлагаются мясные и рыбные блюда – более физиологически полноценные.

– Могут ли блюда повторяться несколько раз в неделю?

– Да, несомненно, могут. Здесь вопрос заключается в том, что блюда не должны приедаться, должна обеспечиваться эпидемиологическая безопасность. Требование такое: блюда не должны повторяться в течение суток и в течение двух смежных дней. У нас учебная неделя длинная, поэтому в понедельник и четверг могут повторяться одни и те же блюда, ничего в этом страшного нет, если они не вызывают приедаемость.

– Многих интересуют условия питания детей с сахарным диабетом и непереносимостью лактозы. Как им быть в условиях существующей системы питания в школьных столовых?

– Здесь я хотела бы пояснить, что санитарными нормами и правилами определено требование, что для таких детей питание должно предоставляться в образовательных организациях. Есть методические рекомендации, которые определяют алгоритмы по каждому виду заболеваний, требующих индивидуального подхода. То, что вы перечислили, входит в данную категорию заболеваний.

Необходимо, чтобы родители обратились к руководителю образовательной организации, предоставили медицинский документ и написали заявление. Далее определяется один из возможных алгоритмов организации питания. Питание может предоставить школа. Если сахарный

диабет, то особых проблем на сегодняшний день нет, практически все школы научились адаптировать меню. Если более сложное заболевание, например, целиакия, тогда возможен второй алгоритм питания: когда дети будут приносить блюда из дома, школа только должна обеспечить условия для того, чтобы ребенок мог эти блюда сохранить (холодильник), разогреть и съесть. Наиболее удобный вариант определяют родители совместно со школой.

– Эта система успешно действует, или есть проблемы с доступностью таких индивидуальных опций?

– По итогам мониторинга, который проводился в прошлом году, более 90% школьников первых-четвертых классов достаточно успешно реализовывали этот алгоритм. Ряд школьников находились на домашнем обучении, там немного другая история. Но для всех, кто ходил в школу, эта проблема была решена. Наш институт подготовил специальное программное средство, которое на сегодняшний день позволяет решать эти задачи для детей с пищевой аллергией, с сахарным диабетом. Мы выставили на нашем сайте типовые меню для детей с муковисцидозом и фенилкетонурией – такая проблема тоже бывает. Она встречается крайне редко, но, если у школ возникает запрос, мы готовы к сотрудничеству, готовы объяснить, как нужно организовать питание.

– В школьном питании сегодня учитываются религиозные особенности того или иного субъекта Российской Федерации?

– Сегодня школа сама является автором-разработчиком либо организацией, которая утверждает меню. Если такой запрос есть, то санитарные нормы и правила предусматривают возможность учета таких потребностей общества и формирования меню с учетом религиозных потребностей. Возникает лишь одно требование, оно является незыблемым и фундаментальным: обеспечение безопасности и физиологической полноценности. А внутри – пожалуйста, с учетом религиозных, национальных особенностей, других влияющих факторов – все это возможно. Санитарные правила составлены достаточно удобно и гибко для того, чтобы каждый регион смог обеспечить физиологическую полноценность, сделать питание интересным и доступным для ребенка.

– Ребенок не ест на продленке, говорит, что все невкусное. Стоит ли родителю прийти и проверить? Как это лучше сделать?

– Конечно, можно принять участие в мероприятиях родительского контроля, сегодня это не запрещено. Есть методические рекомендации, ими можно воспользоваться, подготовиться первоначально, поучаствовать в этом мероприятии. Несомненно, нужно поговорить с ребенком – что ему не нравится, понять, действительно ли в этом есть то, что может не нравиться, либо просто ребенок имеет иные вкусовые пристрастия, например, не хочет есть овощи или суп. Можно поинтересоваться работой бракеражной комиссии – такая есть во всех

учреждениях для детей и подростков, перед тем как выдавать блюдо детям, они снимают пробу.

– Можно ли использовать СВЧ-печь в школьном буфете для разогрева той же выпечки детям?

– Мы с вами говорим о детских организованных коллективах – школах. Если внимательно прочитать санитарные нормы и правила, мы увидим, что подогрев блюд невозможен. Это запрещено. На сегодняшний день такой потребности нет, потому что все должно реализовываться в течение двух часов с момента приготовления блюд. Плюс в каждой школе есть мармит. СВЧ-печи могут стоять в школьных пищеблоках, но для тех детей, которые имеют потребности в индивидуальном питании, они приносят с собой блюда из дома, им необходимо разогреть. Таких учащихся немного, но они должны иметь такую возможность, школа об этом проинформирована, действует по соответствующему алгоритму. А в целом – такой потребности в школах нет и не должно быть.

– Должны ли кулеры стоять в каждом классе, в школе?

– Такого однозначного требования нет. Должен быть организован питьевой режим у школьников, вода должна отвечать требованиям, предъявляемым к качеству питьевой воды – это может быть и питьевой фонтанчик, ничего в этом страшного нет. В течение всего дня, когда дети находятся в школе, у них должен быть обеспечен свободный доступ к питью. Как это организовано – принципиального значения не имеет.

В заключение хочу сказать, что Роспотребнадзор готов к диалогу, нас интересуют все предложения профессионального и родительского сообщества. Хочу еще раз обратить внимание: самое главное – питание должно быть здоровым. Детей нужно с детства приучать к тому, что оно не должно быть пересоленным, излишне ароматизированным. Пища должна быть физиологически полноценной, потому что ребенок растет и развивается. То, что мы сегодня закладываем на этом этапе, во многом будет определять успешность наших детей в будущем.

По [материалам](https://здоровое-питание.рф) сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)