**Уважаемые родители!**

**С 01.09.2020 года учащиеся 1-4-х классов питаются в школьной столовой бесплатно.**

С начала 2020 года в учреждениях образования ведется подготовка к введению бесплатного питания для учеников начальной школы, согласно внесенным изменениям в положения Федерального закона от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 ФЗ «Об образовании в РФ».

14 мая 2020 года Владимиром Винницким, первым заместителем председателя комиссии ОП РФ по безопасности и взаимодействию с ОНК, проведено онлайн совещание №1: «О подготовке к введению бесплатного питания для учеников начальной школы» (<https://www.youtube.com/watch?v=RLtLFprhhh0>).
В период май - август 2020 года проведен ряд тематических совещаний на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
Материалы размещаются в рабочей папке: <https://yadi.sk/d/pOih-K_35LoVAQ>

**«Основными поставщиками продуктов питания на пищеблок являются:**

**ООО «Кубаньсельхозпродукт» - поставщик соков, бакалеи (крупы, макаронные изделия, сухофрукты, сахар, яйца, масло растительное);**

**ООО «Фермерский продукт» - поставщик хлебобулочных изделий;**

**ИП Саблук Р.А. – поставщик овощей и фруктов;**

**ООО «Хорека-Юг» - поставщик мяса свинины, говядины, мяса птицы, рыбы;**

**ООО «АЛЬЯНС-М», ООО «Калория», ООО «Мир сыров» - поставщики молочной продукции».**

Пищевой **рацион детей и подростков** должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма.

За последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни среди детей возросла в 2 раза, анемии – почти на 40%, на 50% увеличилась распространенность язвенной болезни среди подростков, число страдающих ожирением среди взрослых составило 20%.

По современным данным, **суточный рацион** человека должен включать около 32 наименований различных пищевых продуктов, причем, для полноценной работы организма необходимо 15 витаминов и более 20 макро и микроэлементов.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

1. Энергетическая ценность **пищевого рациона** должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма.
3. **Пищевой рацион** должен быть разнообразным.
4. Соблюдение **оптимального режима питания** – регулярность, краткость и чередование приемов пищи.
5. Только соблюдение всех указанных принципов делает **питание полноценным**.

У **детей и подростков** в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению **режима питания современных детей**.

Пищевой рацион школьника должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. **Питание** влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Было замечено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме того, **регулярное питание**, соблюдение режима питание - это прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Рацион должен быть сбалансирован не только по основным общеизвестным белкам, жирам, углеводам, но и по витаминному составу и содержанию макро и микроэлементов. Суточная потребность для детей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки | Жиры | Углеводы |
| 7-10 | 80гр. | 80 г/сутки | 300 г/сутки |
| 11-13 | 90гр. | 90 г/сутки | 350 г /сутки |
| 14-17 | 100гр. | 100 г/ сутки | 400 г/сутки |

Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. При составлении **рациона питания** для учащихся необходимо правильно распределить продукты и калорийность блюд в течение суток:

завтрак - 25%;

обед – 35-40%;

полдник – 10-15 %;

ужин – 25%.

Причем в первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном, молочно-растительные блюда. **Рацион питания детей** должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.

**Завтрак для школьников** должен быть обязательным. Желательно утром предлагать горячее блюдо (творожная запеканка, молочная каша или мясное блюдо), содержащее достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих расходов энергии.

**Обед** должен состоять из первого горячего блюда с гарниром, лучше из овощей. Нельзя забывать и о необходимости свежих овощных салатов.

**На ужин** детям лучше предлагать легкие молочно- растительные блюда, молочные или овощные.

**Режим питания школьника** зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, дополнительных занятий. Режим питания поможет выработать у ребенка здоровые привычки питания; есть регулярно, в строго определенные часы, не большим по объему порциями.

**Способ приготовления пищи** также оказывает влияние на здоровье. В питании детей необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).

**Для детей, дополнительно занимающихся спортом** правильно подобранный рацион питания, приобретает еще большее значение. Он должен содержать достаточное количество **белк**а (из расчета 2,5 г на килограмм массы тела в зависимости от количества и качества физических нагрузок). В среднем школьникам 10-13 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки, подросткам 14-17 до 140г.

**Жировой компонент** в рационе таких школьников увеличивать не рекомендуется, исключение - занятия зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих незаменимые жирные кислоты, необходимые детскому организму. Их не стоит подвергать термической обработке, лучше употреблять, добавляя в овощные салаты. В рационе спортсмена их количество должно составлять не менее 25% от общей су

**Организация питания обучающихся с пищевыми особенностями**

Организация питания обучающихся, имеющих заболевания, требующие индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия), осуществляется в соответствии с Государственным санитарно-эпидемиологическим нормированием Российской Федерации «2.4. Гигиена детей и подростков» методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Для постановки обучающегося на индивидуальное питание родителю (законному представителю) рекомендуется обратиться к руководителю ОУ с заявлением о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, предоставив заключение медицинской комиссии, подтверждающее наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

На основании полученных документов руководитель ОУ совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома.

В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов и блюд, принесенных из дома, определяется порядок их хранения, упаковки и маркировки.

В образовательном учреждении имеются типовые меню, разработанные в соответствии с методическими рекомендациями МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).