

Условия питания в МОБУ «Средняя общеобразовательная школа п.Сурок»

В школе придерживаются **основных принципов здорового питания детей и подростков:** режим приема пищи: 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3,5-4 часа; Регулярное горячее питание не менее 3-х раз в день; Полноценное питание, сбалансированное по макронутриентам (1:1:4) и богатое микронутриентами. Меню составляют таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня (на завтрак и обед), так как продукты, богатые белком, повышают обмен веществ, оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка, труднее и дольше перевариваются.

В гимназии проводятся следующие **формы разъяснительной работы и гигиенического обучения:**

- обучение детей и подростков знаниям об основах здорового питания, создание и внедрение образовательных программ для школьников по вопросам здорового питания;
- формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения (стереотипов пищевого поведения), профилактика поведенческих рисков здоровью детей и подростков, связанных с нерациональным питанием;
- ликвидация информационного дефицита в вопросах культуры питания, обеспечение учащихся и их родителей исчерпывающей информацией об организации школьного питания;

Принципы формирования рационов питания детей и подростков в МОБУ с использованием пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности

- Постоянная оценка фактической пищевой ценности рациона питания и набора используемых пищевых продуктов (предприятиями питания и контролирующими организациями, с использованием ПЭВМ и АИС).
- Формирование рационов питания детей и подростков с учетом пищевой ценности продуктов, блюд и кулинарных изделий и ее соответствия возрастным физиологическим потребностям детей и подростков в веществах и энергии.
- Использование в рационах питания пищевых продуктов (промышленного производства), обогащенных незаменимыми микронутриентами.
- Обогащение незаменимыми микронутриентами готовой кулинарной продукции (непосредственно в столовых образовательных учреждений).
- Создание, производство и использование в питании детей и подростков в ОУ специализированных продуктов для дошкольного и школьного питания (с «оптимизированной пищевой ценностью»).
- Контроль за достаточностью обеспечения детей и подростков основными пищевыми веществами, в том числе микронутриентами (оценка пищевого статуса).