Утверждаю
Директор МБОУ "Студенковская СОШ"
_____Т.Н.Чершнева
01 сентября 2022 г.

Рекомендации

по посещению школьной столовой учащимися

МБОУ Студенковская СОШ

1. Столовая посещается учениками по утверждённому директором школы графиком.
2. Классные руководители (воспитатели) присутствуют в столовой и следят за порядком.
3. Посещение столовой осуществляется организованно, ответственность за дисциплину лежит на классном руководителе.
5. Все дети перед едой соблюдают личную гигиену рук .
6. Учащиеся за столом соблюдают правила этикета: принимают пищу молча, последовательно и соответствующими столовыми приборами.
7. После приёма пищи дети должны убрать за собой посуду и вместе с учителем покинуть помещение столовой.

Памятка "Полезные свойства витаминов и нормы их потребления"

1. Водорастворимые витамины

1.1. Витамин С

Витамин С (формы и метаболиты аскорбиновой кислоты) участвует в окислительно-восстановительных реакциях, функционировании иммунной системы, способствует усвоению железа. Дефицит приводит к рыхлости и кровоточивости десен, носовым кровотечениям вследствие повышенной проницаемости и ломкости кровеносных капилляров. Среднее потребление варьирует в разных странах от 70-170 мг/сутки, в России – 55-70 мг/сутки. Установленный уровень физиологической потребности в разных странах – 45-110 мг/сутки.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 90 мг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 60 мг/сутки.

1.2. Витамин В1 (тиамин)

Тиамин в форме образующегося из него тиаминдифосфата входит в состав важнейших ферментов углеводного и энергетического обмена, обеспечивающих организм энергией и пластическими веществами, а также метаболизма разветвленных аминокислот. Недостаток этого витамина ведет к серьезным нарушениям со стороны нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Среднее потребление варьирует в разных странах от 1,1-23 мг/сутки, в США – до 6,7 мг/сутки, в России – 1,3-1,5 мг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 0,9-2,0 мг/сутки. Верхний допустимый уровень не установлен.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 1,5 мг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – от 0,3 до 1,5 мг/сутки.

1.3. Витамин В2 (рибофлавин)

Рибофлавин в форме коферментов участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует повышению восприимчивости цвета зрительным анализатором и темновой адаптации. Недостаточное потребление витамина В2 сопровождается нарушением состояния кожных покровов, слизистых оболочек, нарушением светового и сумеречного зрения. Среднее потребление в разных странах от 1,5-7,0 мг/сутки, в России – 1,0-1,3 мг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 1,1-2,8 мг/сутки. Верхний допустимый уровень не установлен. При потреблении витамина В2 в размере 1,8 мг/сутки и более у подавляющего большинства обследованных лиц концентрация рибофлавина в сыворотке крови находится в пределах физиологической нормы.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 1,8 мг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста –1,2 мг/ сутки.

1.4. Витамин В6 (пиридоксин)

Пиридоксин в форме своих коферментов участвует в превращениях аминокислот, метаболизме триптофана, липидов и нуклеиновых кислот, участвует в поддержании иммунного ответа, участвует в процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, способствует нормальному формированию эритроцитов, поддержанию нормального уровня гомоцистеина в крови. Недостаточное потребление витамина В6 сопровождается снижением аппетита, нарушением состояния кожных покровов, развитием гомоцистеинемии, анемии. Среднее потребление в разных странах 1,6-3,6 мг/сутки, в РФ – 2,1-2,4 мг/сутки. Недостаточная обеспеченность этим витамином обнаруживается у 50-70% населения РФ. Установленный уровень потребности в разных странах – 1,1-2,6 мг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления – 25 мг/сутки.

Физиологическая потребность для взрослых – 2,0 мг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 1,5 мг/сутки.

1.5. Ниацин

Ниацин в качестве кофермента участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма. Недостаточное потребление витамина сопровождается нарушением нормального состояния кожных покровов, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Среднее потребление в разных странах 12-40 мг/сутки, в РФ – 13-15 мг/сутки. Ниацин может синтезироваться из триптофана (из 60 мг триптофана образуется 1 мг ниацина). Установленный уровень потребности в разных странах – 11-25 мг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления ниацина – 60 мг/сутки.

Физиологическая потребность для взрослых – 20 мг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 15 мг/ сутки.

1.6. Витамин В12

Витамин В12 играет важную роль в метаболизме и превращениях аминокислот. Фолат и витамин В12 являются взаимосвязанными витаминами, участвуют в кроветворении. Недостаток витамина В12 приводит к развитию частичной или вторичной недостаточности фолатов, а также анемии, лейкопении, тромбоцитопении. Среднее потребление в разных странах 4-17 мкг/сутки, в РФ – около 3 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 1,4-3,0 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 3 мкг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста– 2,0 мкг/ сутки.

1.7. Фолаты

Фолаты в качестве кофермента участвуют в метаболизме нуклеиновых и аминокислот. Дефицит фолатов ведет к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток, особенно в быстро пролифелирующих тканях: костный мозг, эпителий кишечника и др. Недостаточное потребление фолата во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений развития ребенка. Показана выраженная связь между уровнем фолата, гомоцистеина и риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Среднее потребление в разных странах 210-400 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 150-400 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления – 1000 мкг/сутки.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 400 мкг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 200 мкг/сутки.

1.8. Пантотеновая кислота

Пантотеновая кислота участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, обмене холестерина, синтезе ряда гормонов, гемоглобина, способствует всасыванию аминокислот и сахаров в кишечнике, поддерживает функцию коры надпочечников. Недостаток пантотеновой кислоты может вести к поражению кожи и слизистых. Среднее потребление в разных странах 4,3-6,3 мг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 4-12 мг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 5 мг/сутки (вводится впервые).

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 3,0 мг/сутки (вводится впервые).

1.9. Биотин

Биотин участвует в синтезе жиров, гликогена, метаболизме аминокислот. Недостаточное потребление этого витамина может вести к нарушению нормального состояния кожных покровов. Среднее потребление в разных странах 20-53 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 15-100 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 50 мкг/сутки (вводится впервые).

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 20 мкг/сутки (вводится впервые).

2. Жирорастворимые витамины

2.1. Витамин А

Витамин А играет важную роль в процессах роста и репродукции, дифференцировки эпителиальной и костной ткани, поддержания иммунитета и зрения. Дефицит витамина А ведет к нарушению темновой адаптации ("куриная слепота" или гемералопия), ороговению кожных покровов, снижает устойчивость к инфекциям. Среднее потребление в разных странах 530-2000 мкг рет. экв./сутки, в РФ – 500-620 мкг рет. экв./сутки. Установленный уровень физиологической потребности в разных странах – 600-1500 мкг рет. экв./сутки. Верхний допустимый уровень потребления – 3000 мкг рет. экв./сутки. При потреблении витамина А в размере более 900 мкг рет. экв./сутки у подавляющего большинства обследованных концентрация ретинола находится в пределах физиологической нормы.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 900 мкг рет. экв./сутки. Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 700 мкг рет. экв./сутки.

2.2. Бета-каротин

Бета-каротин является провитамином А и обладает антиоксидантными свойствами. 6 мкг бета-каротина эквивалентны 1 мкг витамина А. Среднее потребление в разных странах 1,8-5,0 мг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 5 мг/сутки (вводится впервые).

2.3. Витамин Е

Витамин Е представлен группой токоферолов и токотриенолов, которые обладают антиоксидантными свойствами. Является универсальным стабилизатором клеточных мембран, необходим для функционирования половых желез, сердечной мышцы. При дефиците витамина Е наблюдаются гемолиз эритроцитов, неврологические нарушения. Среднее потребление в разных странах 6,7-14,6 мг ток. экв./сутки, в РФ – 17,8-24,6 мг ток. экв./сутки. Установленный уровень физиологической потребности в разных странах – 7-25 мг ток. экв./сутки. Верхний допустимый уровень потребления – 300 мг ток. экв./сутки.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 15 мг ток. экв./сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 10 мг ток. экв./сутки.

2.4. Витамин D

Основные функции витамина D связаны с поддержанием гомеостаза кальция и фосфора, осуществлением процессов минерализации костной ткани. Недостаток витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора в костях, усилению деминерализации костной ткани, что приводит к увеличению риска развития остеопороза. Среднее потребление в разных странах 2,5-11,2 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах – 0-11 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления – 50 мкг/сутки.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 10 мкг/сутки, для лиц старше 60 лет – 15 мкг/сутки.

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 10 мкг/сутки.

2.5. Витамин K

Метаболическая роль витамина K обусловлена его участием в модификации ряда белков свертывающей системы крови и костной ткани. Недостаток витамина K приводит к увеличению времени свертывания крови, пониженному содержанию протромбина в крови. Среднее потребление в разных странах 50-250 мкг/сутки.

Установленный уровень потребности в разных странах – 55-120 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 120 мкг/сутки (вводится впервые).

Физиологическая потребность для детей младшего школьного возраста – 60 мкг/сутки (вводится впервые).

Памятка для родителей

"Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.
2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот и не разговаривали.
3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

Возраст	Задачи
Дети раннего возраста (от 1 года до 2 лет)	Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2 месяцев). Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул. Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2 месяцев). Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев). Приучить мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев)
Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет)	Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить "спасибо"
Дети второй младшей группы (от 3 до 4 лет)	Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место. Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом
Дети средней группы (от 4 до 5 лет)	Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды
Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)	Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения:

	выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых
Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)	Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой

4. Обучать правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.
Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.
Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание "Приятного аппетита" – обязательно!

Памятка "Основные группы продуктов, обогащенных микронутриентами, для питания детей школьного возраста"

Группа продуктов	Микронутриенты, используемые для обогащения продуктов
Мука пшеничная высшего и первого сортов	Витамины: B1, B2, B6, PP, C, фолиевая кислота. Минеральные вещества: железо, кальций
Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов	Витамины: B1, B2, B6, B12, PP, C, фолиевая кислота, бета-каротин. Минеральные вещества: железо, кальций, йод
Молоко и кисломолочные продукты (в т. ч. низкожировые)	Витамины: A, E, D, бета-каротин, B1, B2, B6, PP, C, фолиевая кислота, про- и пребиотики. Минеральные вещества: кальций, йод, цинк, медь, железо
Фруктовые и овощные соки, нектары, напитки	Пищевые волокна. Витамины: E, C, B6, B12, B2, PP, фолиевая кислота. Минеральные вещества: цинк, йод, железо

Памятка

"Рекомендации родителям ребенка с плохим аппетитом"

1. Создайте спокойную и комфортную обстановку во время еды. Используйте удобную, красивую и безопасную посуду.

2. Не заставляйте ребенка есть насильно, пусть сам решит, будет ли он есть, и если да, – то сколько.

3. Не торопите ребенка во время еды. Важно, чтобы он хорошо пережевывал пищу. Это способствует выработке пищеварительных соков и, соответственно, повышению аппетита.

4. Не раздражайтесь, сохраняйте спокойствие и терпение – по мнению ряда педиатров, привередливое отношение к еде часто является нормальным этапом развития.

5. Новую пищу предлагайте многократно: если ребенок отказался от нового продукта, уберите его, но через несколько дней предложите снова. Если малыш не привык к мясу, а рыбу ему вообще не давали, если он не любит овощные блюда – ему сложно будет привыкнуть затем к питанию в детском саду.

6. Предлагайте разнообразные полезные продукты, в том числе те, которые ребенок любит.

7. Не приучайте и не кормите ребенка чипсами, сухариками и газированными сладкими напитками.

8. Ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты. Не следует отдавать предпочтение какому-то одному продукту – яблокам или бананам.

9. Ознакомьтесь с меню детского сада и вечером постарайтесь дать ребенку те продукты и блюда, которые он не получал днем. Вечером малышу можно предложить творог, омлет, йогурт, мясное или рыбное блюдо (если этих продуктов не было в меню) с овощным гарниром, фрукты.

10. Сосиски, вареную колбасу, ветчину, пельмени можно давать не чаще одного-двух раз в неделю, с учетом потребления этих продуктов в детском саду. Лучше использовать специализированные детские сосиски, колбасу, пельмени.

11. В выходные придерживайтесь режима питания, принятого в детском саду, предлагайте продукты и блюда, которые соответствуют возрасту ребенка.

\

\

Рекомендации для родителей по выбору блюд для детей на предприятиях быстрого питания

1. Любой врач подтвердит, что ребенку не рекомендуется питаться на предприятиях быстрого питания. Если по каким-то причинам отказаться от посещения таких мест родители не могут, то важно рационально подойти к выбору "правильных" блюд.
2. Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку дошкольного возраста недопустимо.
3. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пищеварения, детям с избыточным весом следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.
4. Традиционно предлагаемые на предприятиях быстрого питания сочетания блюд для детей далеко не оптимальны по своей пищевой ценности. Однако, руководствуясь принципами здорового питания, родители даже среди ограниченного ассортимента предлагаемых блюд всегда смогут выбрать менее вредные.
5. Во время путешествия пользование услугами крупных сетевых предприятий быстрого питания является более безопасным с точки зрения пищевых отравлений и заболеваний кишечными инфекциями по сравнению с услугами неизвестной закусочной, в которой пища готовится на месте из сырья неизвестного происхождения.
6. При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;
- жаренные в жире продукты – картофель фри, картофельные оладьи ("хашбраун"), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;
- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги" пиццу с колбасой и др.).

7. Относительно безобидны при эпизодическом потреблении бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), роллы, сэндвичи, а также представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники. Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд. Изредка допустимы сладкие блюда, такие как мороженое и сладкая выпечка.

8. Пицца (без копченостей и колбасных изделий), овощные салаты, морковные "палочки" и яблочные "дольки", печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания. Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли. Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать соки и молоко, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также некрепкий чай (не стоит дожидаться, пока полностью заварится стандартный 2-граммовый пакетик чая – такое количество для ребенка нежелательно) или предлагаемые иногда кисломолочные напитки.

9. Немаловажным аргументом в пользу выбора закусочной для посещения семьей является открытость (доступность) информации о пищевой ценности и составе блюд и изделий. В этом отношении более безопасным представляется питание на предприятии, которое не скрывает этих сведений.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 15.08.1997 № 1036 "Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания", предприятия, оказывающие услуги общественного питания, должны предоставлять потребителю следующую информацию:

- о весе (объеме) порций готовых блюд продукции общественного питания;
- пищевой ценности (содержании белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микроэлементов при использовании обогащенной микронутриентами продукции) и энергетической ценности (калорийности) каждого блюда (кулинарного изделия);
- составе (перечень сырья и рецептурных ингредиентов без указания собственно рецептуры) каждого блюда и кулинарного изделия.

Перечисленной информации, если она достоверна, достаточно для рационального выбора тех или иных блюд.

10. Нежелательно создавать в семье традиции посещения предприятий фастфуда, формировать у ребенка привычку к питанию такими блюдами.