

Содержание

Принципы организации питания в школе в 2017 году.....	3
Принципы организации питания школьников.....	3
Кто имеет право на бесплатное питание в школе в 2017 году.....	4
Инновационные решения в системе школьного питания.....	5
Нормы работы школьного пищеблока.....	7
При организации питания учащихся – важно привить привычку правильно питаться.....	8
Типичные нарушения в организации школьного питания.....	13
Кто отвечает за организацию питания в школе?.....	13
На что должен обращать особое внимание директор школы?.....	15
Какие возможности есть у директора школы, чтобы улучшить качество питания?.....	18
Пищевые добавки в продуктах питания детей.....	20
Цели применения пищевых добавок в продуктах питания детей.....	20
Требования к использованию пищевых добавок в продуктах питания детей..	21
Польза и вред пищевых добавок в продуктах питания детей.....	23
Разрешенные пищевые добавки в продуктах питания детей.....	26
Ароматизаторы в продуктах питания детей.....	27
Нормативные документы.....	27
Формирование здорового питания школьника начальных классов: навыки, особенности.....	29

Здоровое питание школьника: цели программы.....	31
Здоровое питание школьника: направления реализации программы.....	31
Результаты программы в рамках здорового питания школьника.....	34

Принципы организации питания в школе в 2017 году

Организация доступного и качественного питания школьников в образовательных организациях (далее — ОО) остается одним из наиболее значимых процессов в рамках реализации государственной политики в сфере образования. Возрастной период активного соматического развития охватывает все годы школьного обучения, связанные с повышенными физическими и умственными нагрузками. Обеспечение школьников полезным, сбалансированным, полноценным питанием, отвечающим возрастным потребностям и стандартам качества, остается одним из приоритетных заданий современной образовательной организации.

Принципы организации питания школьников

[Питание в школе](#) в 2017 году должно быть организовано в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в ОО (СанПиН 2.4.5.2409-08, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. № 45);
- постановлениями, принятыми федеральными органами исполнительной власти, исполнительными органами субъектов РФ в сфере питания в школе 2017.

С целью сохранения и укрепления здоровья детей разных возрастных групп обеспечение горячим питанием должно быть организовано дважды в день (завтрак и обед). Школьникам, пребывающим в группах продленного дня, следует дополнительно предлагать полдник. Допустимые интервалы между приемами пищи — 3,5-4 часа.

Многие руководители ОО для решения заданий по [обеспечению сбалансированного питания в школе](#) 2017 практикуют применение программно-целевого подхода, направленного на комбинирование моделей организации питания: ряд обязанностей по предоставлению школьникам завтраков и обедов образовательные учреждения берут на себя, но частично делегируют обязанности юридическим лицам и частным предпринимателям. Такая практика позволяет обеспечить детям

разнообразную (циклическую) подачу блюд в рамках требований, утвержденных контролирующими органами и постановлениями Роспотребнадзора.

Кто имеет право на бесплатное питание в школе в 2017 году

В получении сбалансированного горячего питания нуждаются все школьники, но материальное положение родителей, принадлежащих к социально незащищенным слоям населения, не позволяет оплачивать завтраки и обеды в школьной столовой. В соответствии с Указом Президента РФ от 5 мая 1992 года № 431 «О мерах социальной поддержки многодетных семей» государство берет на себя обязанности по обеспечению бесплатным питанием в школе 2017 детей, которые принадлежат к одной из нижеуказанных категорий:

- воспитываются в многодетных (более 3 детей) или малоимущих семьях;
- дети-инвалиды;
- сироты и дети, оставшиеся без родительской опеки;
- школьники, утратившие одного из родителей и получающие материальную помощь от государства по потере кормильца;
- дети инвалидов I-II группы;
- дети ликвидаторов аварии на ЧАЭС;
- в исключительных случаях — дети, родители которых пребывают в сложных жизненных обстоятельствах.

Руководитель образовательной организации и социальный педагог в начале нового учебного года обязаны уточнять у представителей вышестоящих инстанций актуальную информацию о категориях граждан, имеющих право на льготную [оплату школьного питания](#).

Для [организации бесплатного питания в школе](#) 2017 родители обязаны предоставить пакет документов, подтверждающих права школьника на получение льгот (заявление на имя руководителя ОО с просьбой о предоставлении бесплатных обедов и завтраков, копию свидетельства о рождении ребенка, копию документа о многодетности, инвалидности).

Инновационные решения в системе школьного питания

Эффективность мероприятий, направленных на обеспечения школьников сбалансированными горячими завтраками и обедами, может снижаться из-за устаревшей материально-технической базы школьного пищеблока, низких пропускных возможностей столовой и школьного буфета, сложностей внесения разнообразия в привычное меню. В некоторых школах нашей страны успешно прошла апробацию система перевода работы школьной столовой на безналичный расчет, позволившая решить актуальные проблемы организации питания в школе 2017 и обеспечить:

- достаточный уровень пропускной способности школьной столовой и буфета (благодаря бесконтактной системе оплаты снижается показатели затраты времени на расчет за продукцию);
- прозрачность расходования бюджетных и родительских средств, за счет которых финансируется работа школьного пищеблока;
- систематическое получение достоверной информации о посещении пунктов школьного питания, количестве порций, приобретаемых школьниками во время завтраков, обедов, полдников;
- получение актуальных аналитических данных, позволяющих формировать отчеты по работе комбината школьного питания.

[Система инновационной оплаты школьного питания](#), основанная на использовании бесконтактных средств расчета, проиллюстрирована схемой 1.

Схема 1



Алгоритм внедрения питания в школе 2017 с применением бесконтактной системы оплаты реализуется следующим образом:

1. Образовательная организация заключает договор подряда о комплектации точек питания на территории школы аппаратурой для бесконтактного считывания информации.
2. На каждого школьника по согласованию с родителями заводится школьная карта (содержит данные о балансе денег на счету, особенностях здоровья ученика), ребенку выдается бесконтактное устройство (браслет, брелок).
3. Родители (опекуны) систематически производят пополнение баланса счета ребенка через платежный терминал. Денежные средства поступают на банковский счет комбината школьного питания.
4. В окне раздачи школьной столовой и в буфете производится идентификация каждого школьника. Информация о наименованиях, количестве, времени получении блюд заносится в базу данных, которая доступна представителю школьной администрации, сотрудникам комбината питания и родителям ученика.

Использование безналичной системы оплаты при расчетах в школьных пунктах питания дает возможность получать полную информацию о пищевом поведении школьников, оперативно находить и устранять [нарушения в организации школьного питания](#), но пока введение этой системы

остаётся недоступным для многих образовательных организаций по причине высокой стоимости оборудования.

Нормы работы школьного пищеблока

Правильная организация питания в школе 2017 невозможна без [соблюдения санитарно-эпидемиологических норм](#), правил личной гигиены сотрудниками пищеблока.

К работе в школьном пищеблоке допускаются лица, удовлетворительное состояние здоровья которых подтверждено медицинскими справками установленного образца. При принятии на должность для каждого работника пищеблока заводится медицинская книжка, в которую вносятся данные о текущем состоянии здоровья и прохождении медицинских осмотров, которое должно осуществляться не реже 1 раза в 3 месяца и контролироваться школьной медсестрой.

Персонал школьного комбината питания обязан соблюдать следующие правила:

- работать в пищеблоке в чистой спецодежде и обуви;
- коротко стричь ногти;
- перед запуском технологических процессов тщательно дезинфицировать руки;
- при появлении первых признаков заболеваний вирусной или инфекционной этиологии, кишечного расстройства сообщить школьной администрации о состоянии здоровья и обратиться за медицинской помощью;
- своевременно сообщать обо всех случаях кишечных заболеваний в семье.

Материально-техническое оснащение пищеблока должно обеспечивать проведение всех предусмотренных в рамках организации питания в школе 2017 процессов хранения и обработки продуктов. Обязательна ежедневная, еженедельная, генеральная уборка помещений пищеблока, которые следует проводить [в соответствии с инструкцией](#).

При организации питания учащихся – важно привить привычку правильно питаться

На что следует обратить внимание при организации школьного питания? Как наладить организацию питания учащихся, которые не едят в столовой? Рассказывает А.В. Мосов, руководитель экспертного направления НП Росконтроль, заведующий лабораторией НИИДП РАСХН.

В 2012 г. Минздравсоцразвития России совместно с Минобрнауки России разработали методические рекомендации по совершенствованию организации питания в образовательных учреждениях¹. Какую роль они сыграли в правовом регулировании сферы школьного питания?

Упомянутые методические рекомендации — полезный для организаторов школьного питания документ. Однако они не привнесли в систему нормативно-правового регулирования ничего нового, поскольку содержат лишь ссылки на технические регламенты, [санитарные правила и другие нормативные акты](#). Включение положений этих рекомендаций в контракт или договор практически ни к чему не обязывает.

Напомню, что изначально планировалась разработка национального стандарта на [услуги по организации школьного питания](#). Стандарт можно было бы указывать в контракте или договоре как обоснование требования к качеству услуги — в этом случае его нормы становились бы обязательными для исполнителя.

К сожалению, такой документ еще не разработан. На мой взгляд, это связано с тем, что фактически сложившиеся стандарты оказания услуг в регионах сильно отличаются, и учесть их особенности в едином документе непросто. Возможный выход — разработка и утверждение региональных стандартов на уровне органов управления образованием в качестве стандартов организации.

Пока же основным документом, который устанавливает обязательные требования к организации школьного питания, остаются санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ в 2008 г.² В настоящее время Роспотребнадзор

¹ Приказ Минздравсоцразвития России № 213н, Минобрнауки России № 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений». — Примеч. ред.

² Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

готовит их новую редакцию. Судя по проекту, который не так давно рассматривали специалисты нашего института, серьезных изменений не предполагается.

В комплект документов, определяющих требования к [организации школьного питания](#), входит еще целый ряд санитарных правил, о которых сотрудники базовых предприятий питания иногда забывают. Делать это не стоит.

Положения, определяющие требования к пищевым продуктам, предназначенным для питания детей и подростков, содержатся в технических регламентах Таможенного союза: «Пищевая продукция в части ее маркировки», «О безопасности пищевой продукции» и др. Их также нужно учитывать при организации питания в образовательных учреждениях.

В октябре 2014 г. заместитель председателя комитета по образованию Госдумы РФ Алена Аршинова предложила разработать федеральную программу, предусматривающую проведение в школах с первого класса специальных уроков по здоровому питанию. Насколько это целесообразно? Ведь основы здорового питания могут изучаться на уроках биологии, ОБЖ, классных часах.

Полностью поддерживаю депутатскую инициативу. Многие дети школьного возраста не хотят есть здоровую и полезную пищу, потому что у них уже сложились определенные пищевые привычки. Иными словами, потому что они привыкли к чрезмерно соленым, сладким, жирным и жареным блюдам, различным снекам. К сожалению, культура питания в семьях оставляет желать лучшего, и без вмешательства педагогов, вооруженных специальной программой, сформировать у детей рациональное пищевое поведение невозможно.

Специальная программа не значит отдельный предмет. Она вполне может быть реализована на уроках биологии, ОБЖ, плюс я бы добавил физкультуру. И, конечно, к программе необходимо разработать учебники, методические пособия, рабочие тетради и т. п.

Между прочим, сегодня уже есть неплохая программа «Разговор о правильном питании», подготовленная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии

СанПиН 2.4.5.2409–08», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45. — Примеч. ред.

образования. Ее просто надо актуализировать, адаптировать к современным реалиям и распределить по часам. Я бы рекомендовал ознакомить с этой программой родителей.

«Формы помощи в организации школьного питания могут быть различными»

А, кстати, родители учащихся могут как-то влиять на качество школьного питания? Что должна сделать администрация школы, чтобы помощь родителей в организации питания учащихся была целенаправленной и эффективной?

Дети как несовершеннолетние потребители услуг не могут сами представлять и защищать свои интересы. Это должны делать их родители.

Формы помощи в организации школьного питания могут быть различными. Активных родителей нужно привлекать к участию в работе управляющего совета школы или группы общественного контроля организации и качества питания.

Остальные родители должны как минимум быть в курсе происходящего. Для этого их необходимо постоянно информировать об условиях и рационе питания детей. Поскольку сегодня в большинстве школ родители не могут свободно войти в здание, меню и прочую информацию о питании следует вывешивать уже на улице или в тамбуре входа в школу.

У администрации должна быть налажена с родителями обратная связь. Хорошим инструментом для изучения родительского мнения о качестве школьного питания является анкетирование, в т. ч. и с использованием современных технологий: Интернета, мобильных приложений и т. п.

В каждой школе есть дети, которые по разным причинам не посещают столовую. Как правило, они приносят еду с собой и едят ее на переменах, где придется — в классе, коридоре, иногда на улице. Можно как-нибудь более грамотно провести организацию питания в образовательном учреждении для таких детей: например, чтобы они ходили со всеми учениками в столовую или выделить им отдельное помещение?

Я как врач категорически против того, чтобы дети обедали тем, что приносят из дома, потому что такое питание — это всегда еда всухомятку и огромный риск пищевых отравлений и кишечных инфекций. Не будем забывать, что ответственность за организацию питания в школе по закону лежит на директоре, поэтому если ребенок отравится, то спрашивать будут и с директора тоже.

Основная причина, почему родители не платят за школьные завтраки и обеды, а дают ребенку с собой бутерброды — это недоверие к качеству питания в школьной столовой. Соответственно, с одной стороны, нужно добиваться, чтобы пища была качественной, потому что нередко это недоверие имеет под собой реальную почву. С другой стороны, необходимо делать все, чтобы вернуть доверие родителей к системе организации школьного питания, информируя их о том, что только в школьной столовой ребенок может получить вкусную и полезную пищу, и показывая это на своем примере. Я, кстати, глубоко убежден в том, что учителя должны питаться в школьной столовой вместе с учениками и обязательно тем же самым.

Действительно, во многих странах питание в общеобразовательных учреждениях организовано за счет приносимых с собой детьми продуктов. Но у нас есть хорошие традиции здорового питания, которые предусматривают, что ребенок может получить в школе полноценный завтрак, обед, а если потребуется и полдник, и давайте будем их придерживаться.

«Большую проблему в организации питания учащихся представляет собой контроль за качеством продукции и услуг»

На какие еще проблемы в организации питания учащихся следует обратить внимание директорам школ?

К сожалению, проблем со школьным питанием так много, что даже просто перечислить их в рамках одного интервью невозможно. Наиболее важных из них мы уже коснулись: нерациональное пищевое поведение детей и практически полное отсутствие культуры здорового питания в семьях. По-прежнему, целый ряд проблем обусловлен недостаточной квалификацией персонала школьных столовых.

Как и в других сферах, связанных с госзаказом, где не работают механизмы рыночной конкуренции, большую проблему в организации питания учащихся представляет собой контроль за качеством продукции и услуг. По сути, он полностью возложен на заказчика в лице школьной администрации. Но работники школы не являются ни товароведом, ни технологом, ни санитарными врачами и поэтому при всем желании не могут эффективно контролировать качество поступающих на пищеблок продуктов, готовых блюд, да и услуг по организации питания в образовательных учреждениях в целом.

В своей семье Вы всегда придерживаетесь принципов здорового питания? Или иногда делаете себе и близким поблажку?

Разумеется, всегда. Это мой принцип — говоря о здоровом питании, давать другим только те рекомендации, которые я сам в состоянии выполнять. На самом деле, это огромное заблуждение, что вкусное всегда не полезно, а полезное не вкусно. Все зависит от привычки. А привычку правильно питаться выработать не так уж сложно.

Типичные нарушения в организации школьного питания

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и всегда, в т. ч. в школе, ел только вкусную и полезную еду. Однако, к сожалению, продовольствие во многих школах сегодня далеко от идеального, а иногда и вовсе создает угрозу для здоровья учащихся. При этом проблемы не всегда связаны с некачественным сырьем. Довольно часто они возникают из-за нарушений в образовательных учреждениях требований к хранению продуктов, приготовлению блюд и игнорирования элементарных санитарных норм. Рассмотрим типичные нарушения организации питания в школе.

Кто отвечает за организацию питания в школе?

Администрация школы может решить вопрос о продовольствии с привлечением подрядных учреждений. Однако, независимо от привлечения сторонних организаций, в случае нарушения в организации школьного питания ответственность лежит на школе.

Для начала напомним, что **существует два принципиально разных способа организации школьного питания:**

- 1) сторонняя компания (компания-поставщик) поставляет в школу продукты, из которых в школьной столовой готовятся блюда для учащихся;
- 2) сторонняя компания (компания-организатор) оказывает школе комплексную услугу по организации стола.

В первом случае сторонняя организация несет по договору ответственность за поставку качественных продуктов, в т. ч. за их транспортировку (соблюдение условий температурного режима, товарного соседства и т. д.). Ответственность за штат поваров и, следовательно, за допущенные ими нарушения условий хранения продуктов, технологии приготовления блюд лежит на директоре школы.

Во втором случае сторонняя компания оказывает услугу, результатом которой является предоставление готового рациона. В рамках оказания этой услуги она дооснащает школьный пищеблок необходимым для осуществления технологического процесса оборудованием, подбирает персонал, следит за соблюдением требований к технологическому процессу приготовления блюд и т.

д. Иными словами, компания-организатор по договору полностью несет ответственность за качество готовой продукции.

Следует заметить, что наличие договорных обязательств сторонних учреждений не снимает ответственности за нарушения в организации школьного питания со школы и ее директора.

Согласно ч. 1 ст. 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон № 273-ФЗ) организация стола обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность. При этом в соответствии с ч. 7 ст. 28 Закона № 273-ФЗ образовательное учреждение несет ответственность в установленном законодательством РФ порядке за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательного учреждения.

Организациями общепита образовательных учреждений для обслуживания обучающихся могут быть:

- базовые учреждения школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т. п.);
- доготовочные компании общепита;
- столовые образовательных учреждений;
- буфеты-раздаточные. П. 2.2 СанПиН 2.4.5.2409–08

Таким образом, **независимо от условий договора со сторонней организацией ответственность за качество стола учащихся в конечном счете несет школа**. Поэтому одной из основных задач директора является осуществление строгого контроля и выявление нарушений при проверке в школе организации питания.

Напоминаем, что требования к организации стола обучающихся общеобразовательных учреждений регламентированы санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к организации школьного питания в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. СанПиН 2.4.5.2409–08», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45 (далее — СанПиН 2.4.5.2409–08). Согласно п. 2.1 СанПиН 2.4.5.2409–08 питание обучающихся обеспечивают компании, которые производят и реализуют кулинарную продукцию, мучные кондитерские и булочные изделия.

На что должен обращать особое внимание директор школы?

[Процесс организации продовольствия](#) для учащихся можно условно разделить на пять основных этапов. Назовем нарушения в организации питания школьников, типичные для каждого из них.

Этап 1. Доставка продуктов

При любом способе организации питания доставку продуктов в школу осуществляет сторонняя компания. Очень важно, чтобы в контракте (договоре) на оказание услуги по поставке продовольствия (комплексной услуги) был пункт о необходимости соблюдения условий доставки продукции специализированным транспортом и требований к ее упаковке и маркировке. Довольно часто такой пункт в контракте (договоре) отсутствует, что затрудняет процесс возврата некачественной продукции поставщику образовательной организации.

Кроме того, в указанном документе должны быть прописаны требования к проведению санитарной обработки транспорта.

Контроль условий доставки обычно совмещается с входящим контролем продуктов. Его, как правило, осуществляет ответственный за стол, играющий ключевую роль в предотвращении нарушений в организации школьного питания. После осмотра машины он принимает продукцию: сверяет данные маркировки, проверяет сроки годности, целостность упаковки, а также оценивает продукцию по органолептическим показателям.

Нередко на этом этапе происходит отбраковка какой-то партии или части поставленного товара. В случае выявления нарушений требований к качеству продукции ответственный за осуществление питания должен оформить претензионный акт и потребовать от поставщика заменить некачественный товар на аналогичный, отвечающий требованиям качества и безопасности. Кроме того, он должен сделать соответствующую запись в бракеражном журнале.

Этап 2. Хранение продукции в помещении пищеблока

В помещении пищеблока не должно быть больших запасов продукции. При осуществлении питания по способу оказания комплексной услуги продукцию необходимо привозить из расчета приготовления рационов на один день. При поставке сырья продукцию можно привозить по отдельным группам товаров два-три раза в неделю.

На этом этапе часто фиксируются нарушения температурного режима хранения продукции. Для исключения подобных нарушений в организации школьного питания необходимо вести журнал учета температурного режима холодильного оборудования и соблюдать требования изготовителя к температуре хранения, указанные на упаковке.

Нарушения температурного режима могут быть следствием неисправности холодильного оборудования (камер). Поскольку такая ситуация является прямой угрозой возникновения кишечной инфекции, любые поломки оборудования нужно незамедлительно устранять. На время ремонта для хранения продукции должны быть выделены дополнительные места.

В случае организации стола по способу оказания комплексной услуги ответственность за ремонт ранее исправного оборудования несет сторонняя организация. Если продовольствие организовано по способу поставки продукции, все расходы на мероприятия по ремонту или замене оборудования лежат на школе.

Этап 3. Приготовление рационов питания

Как правило, на этом этапе фиксируются нарушения технологии приготовления блюд.

В соответствии с общей практикой при приготовлении блюд в школах используются утвержденные рецептуры блюд (технологические карты), в которых указываются наименование и расход сырья, количество витаминов и микроэлементов на одну порцию и т. д. Проводить закладку продукции необходимо согласно данным рецептурам (технологическим картам). Однако, как показывают результаты лабораторных исследований, при приготовлении блюд часто обнаруживаются такие нарушения в организации школьного питания, как недовложение основных ингредиентов, замена компонентов или их отсутствие.

Важным фактором безопасности блюд является соблюдение температурного режима приготовления. Для проверки температуры внутри блюда необходимо использовать термощупы, которые должны обязательно находиться в помещении пищеблока.

Часто продовольственные рационы для учащихся выдаются с большой временной задержкой. Одновременное приготовление блюд для школы, в которой прием пищи осуществляется в несколько этапов, ведет к тому, что блюда для последней очереди питающихся выдаются с истекшим сроком реализации. Данный фактор не только приводит к ухудшению органолептических качеств готовых блюд, но и создает серьезную угрозу здоровью детей. Такое нарушение в организации питания в

школе, как несоблюдение сроков реализации готовых блюд должно быть исключено путем согласования времени приемов пищи между школой и компанией — организатором питания в школе 2017, а также путем оптимизации использования пространства столовой.

Этап 4. Выдача блюд

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда к выдаче не допускается до устранения выявленных кулинарных недостатков. П. 14.6 СанПиН 2.4.5.2409–08

Согласно п. 14.6 СанПиН 2.4.5.2409–08 выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трех человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации школы по органолептическим показателям (пробу снимают непосредственно из емкостей, в которых пища готовится). Результат бракеража регистрируется в журнале бракеража готовой кулинарной продукции в соответствии с рекомендуемой [формой](#)³.

Таким образом, для определения органолептических свойств готовой продукции и разрешения выдачи данной продукции учащимся в школе должна быть создана бракеражная комиссия. Члены бракеражной комиссии обязаны ежедневно проводить оценку качества блюд и делать соответствующие записи в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. К сожалению, зачастую такие подписи ставятся авансово или не ставятся вообще, что говорит об отсутствии контроля нарушений в организации питания школьников со стороны школьной администрации.

Этап 5. Внутренний контроль

Обязательным условием поставки продовольствия в школе является ежедневный отбор суточной пробы, которая затем должна в течение 48 ч храниться в отдельном холодильнике. Часто при проверках обнаруживается, что в пробе отсутствуют некоторые наименования блюд или проба хранится в негерметичной таре.

³ Форма журнала бракеража готовой кулинарной продукции для общеобразовательных учреждений установлена СанПиН 2.4.5.2409–08 (приложение 10, форма 2).

Какие возможности есть у директора школы, чтобы улучшить качество питания?

В настоящее время отслеживать нарушения в организации школьного питания могут не только государственные надзорные органы, контроль может также осуществляться и с участием общественности. Кроме того, такой контроль является совершенно необходимой составляющей производственного контроля, как подрядных организаций, так и самой школы.

Так, директор вправе привлечь к этому процессу **управляющий совет** или **инициировать создание группы общественного контроля организации и [качества питания](#)** с включением в ее состав **родителей учащихся**.

Члены группы могут осуществлять контроль за нарушениями в организации школьного питания, в т. ч.:

- выполнение норм выхода и качества блюд;
- своевременность приготовления и сроки реализации приготовленных блюд;
- соблюдение сроков завоза продуктов, соответствие количества продукции накладной;
- обоснованность замены блюд;
- соблюдение технологии приготовления блюда;
- соблюдение температуры подаваемых блюд;
- сохранность и правила хранения продуктов;
- калорийность еды и т. д.

Кроме того, если у директора возникли сомнения в качестве блюд, он может привлечь к их оценке независимых экспертов и провести лабораторные исследования.

Если сторонняя организация (компания-организатор) оказывает школе комплексную услугу по организации питания учащихся, школа также может и должна контролировать любой этап приготовления рационов, не вмешиваясь в хозяйственную деятельность компании-организатора продовольствия, но не допуская нарушений в организации питания школьников.

При любом способе [организации питания](#) контроль за ее основными этапами должен быть заложен в программу производственного контроля.

Если школа самостоятельно организует продовольствие, то регулярные проверки пищеблока и технологических процессов должны быть частью программы производственного контроля школы. Если стол предоставляется компанией-организатором, то оценка основных рисков должна быть заложена в программу производственного контроля этой компании. При любых обстоятельствах директор школы должен знать, что и как часто исследуется в пищеблоке и какие результаты получены, как из-за этого меняется оплата школьного питания.

Важным этапом обеспечения безопасности приготовления блюд является отсутствие у персонала пищеблока заболеваний. Поэтому **все работники, имеющие отношение к приготовлению пищи в школе, должны проходить периодические медицинские осмотры** с занесением результатов в личную медицинскую книжку. Кроме того, обязательным является ежедневный осмотр персонала пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи и простудных заболеваний. Проведение осмотра является необходимым элементом контроля нарушений в организации питания школьников. Результаты таких проверок необходимо фиксировать в журнале здоровья.

В последнее время процесс организации питания в школах претерпел значительные изменения — как по форме, так и по предлагаемому ассортименту блюд. В связи с этим возрастает роль разъяснительной работы с родителями, которые, безусловно, должны быть в курсе происходящих изменений. Такую работу могут проводить не только представители сторонних организаций, но и медицинский работник, прикрепленный к школе, классные руководители, а также работник школы, отвечающий за стол.

Пищевые добавки в продуктах питания детей

О том, что в состав многих продуктов [питания детей](#) входят пищевые добавки. Однако зачем эти добавки нужны и насколько полезно или [опасно их использование](#) в питании детей, большинство только догадывается. Попробуем ответить на эти вопросы в рамках данной статьи.

Цели применения пищевых добавок в продуктах питания детей

Согласно техническому регламенту Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» ТР ТС 029/2012* (далее – ТР ТС 029/2012) пищевая добавка – вещество или смесь, не имеющее питательной ценности и используемое при приготовлении пищи для обеспечения ее перевозки, хранения или придания нужной консистенции. Некоторые искусственно созданные ингредиенты [запрещены для использования](#) в питании детей:

- красители (E100–E182);
- консерванты (E200–E299);
- антиокислители (E300–E399);
- стабилизаторы консистенции (E400–E449, E1400–E1499); эмульгаторы и загустители (E450–E499);
- регуляторы кислотности и разрыхлители (E500–E599);
- усилители вкуса и аромата (E600–E699);
- антибиотики (E700–E799)**;
- подсластители (E950–E969);
- прочие (E900–E949, E970–E1399, E1500 и др.).

Применение в технологических процессах приготовления пищи данных добавок осуществляется с целью:

- повышения привлекательности продукции;
- экономия сырья, изменение рецептуры с сохранением минимальной цены сырья;
- удешевление процесса приготовления;
- увеличение сроков хранения готовой продукции.

Многие добавки, формально относящиеся к одному из классов, обладают широким спектром действия, поэтому их применение позволяет достичь сразу нескольких целей.

Требования к использованию пищевых добавок в продуктах питания детей

Использовать в образовательных организациях пищевые добавки, не попавшие в Перечень пищевых добавок, разрешенных для применения при производстве еды (приложение 2 к ТР ТС 029/2012), недопустимо. Хотя нередко случаи попадания на прилавки продукции, в состав которой входят запрещенные ингредиенты, из азиатского региона, особенно в составе соусов, приправ. Поэтому лучше отказаться от их приобретения на рынках, а также не покупать продукцию, имеющую подозрительную фабричную маркировку или не имеющие ее вовсе.

В то же время запрещенные ингредиенты могут присутствовать в детской продукции, которая выпускаются в условиях кустарного производства и сырье, закупаемом предприятиями у населения и мелких производителей. Например, Росконтролем в баночной лососевой икре известного изготовителя был выявлен запрещенный консервант уротропин. Поскольку икра иногда относится к числу продукции для детей не только школьного, но и дошкольного возраста, при ее внесении в меню образовательной организации нужно помнить о том, что популярная торговая марка не гарантирует отсутствия этого опасного консерванта.

Необходимо также учитывать, что производители порой «забывают» указывать полный состав реализуемого товара, тем самым вводя потребителя в заблуждение. Например, на этикетках рыбных консервов, в составе которых присутствуют консерванты, пометки о содержании добавок данного типа отсутствуют. Росконтроль часто заявляет о фактах выявления в детской пище запрещенных добавок, а именно:

- консервантов – в колбасных изделиях, мясном фарше, твороге, молоке, икре лососевых рыб, соленой рыбе, сливочном масле;
- красителей – в соках и безалкогольных напитках;
- фосфатов (влагоудерживающих агентов) – в сосисках;
- отбеливающих средств – в муке;
- загустителей – в кетчупах, майонезе, начинке пельменей, колбасных изделиях. Нередко производитель и сам не знает о том, что выпускаемая продукция содержит то или иное вещество. Такое может произойти, например, в случае, если она попала в него с сырьем, поставщик которого не указал соответствующую информацию в сопроводительных документах.

Выявление неуказанных в составе детской еды пищевых добавок во всех случаях квалифицируется как фальсификация***.

Такие консерванты, как сульфиты, нередко применяются для консервации съедобного плодовоовощного сырья. Если продукт проходит тепловую обработку, то они разрушаются в процессе приготовления.

Однако при изготовлении некоторой продукции используемые фруктовые наполнители тепловой обработке не подвергаются (это касается, например, многих видов кондитерских изделий), и сульфит в них остается, хотя в составе чаще всего не указывается.

Нередко в целом разрешенные для применения вещества обнаруживаются в тех видах детской еды, в которой их использование не предусмотрено утвержденным в отношении соответствующей продукции техническим регламентом. Это считается нарушением требований безопасности. В частности, какао, шоколад, фрукты, овощи, соки, нектары, компоты, джемы, фруктовые и овощные консервы, растительное масло, сыры, сырая продукция из мяса, хлеб и макаронные изделия и иная продукция не должны содержать консервантов.

При производстве молока, кисломолочной продукции, концентрированного или сгущенного молока, овощей (кроме маслин), фруктов, грибов (в т. ч. овощных и грибных консервов), муки, крупы, крахмала, яиц и не допускается использовать красители.

При производстве сухофруктов обычно используются сульфиты, которые играют роль консервантов. Использовать их для приготовления детской еды (например, при варке компота или приготовлении каши с добавлением сухофруктов) можно только после тепловой обработки. Для таких продуктов питания детей, как сливочное масло, сыры, овощные консервы, колбасные изделия, предусмотрен строго ограниченный перечень красителей (преимущественно, натуральных). Например, в составе сливочного масла разрешено применять только бета-каротин (провитамин А), он же – Е160. Использовать другие ингредиенты в продуктах питания детей подобного рода запрещено.

Добавлять в состав любой продукции, не прошедшей первичную обработку любые добавки, кроме красителей, запрещено. К перечню продукции, подпадающей под данное определение, относятся мед, минеральные воды, сливки, молоко, сахар, травяные напитки натурального происхождения. При этом проверяющие органы неоднократно выявляли наличие в фарше запрещенных добавок, причем один из производителей, видимо, до конца не разобравшись в ситуации, честно указал состав на упаковке продукции.

Польза и вред пищевых добавок в продуктах питания детей

Нельзя утверждать, что все пищевые добавки для детей однозначно вредны. В некоторых ситуациях их использование даже полезно для человека. Главное, чтобы в организм таких добавок попало не больше, чем нужно. Например, такие широко используемые консерванты, как сорбиновая кислота и сорбаты Е200–Е203, диоксид серы и сульфиты (Е220–Е228), обладают доказанной антивитаминной активностью, то есть способностью разрушать витамины. И если разовое употребление таких ингредиентов не способно привести к серьезным последствиям, то их систематическое наличие в рационе чревато развитием авитаминоза. При этом пищевая промышленность страны активно использует эти консерванты.

Стоит обратить внимание на тот факт, что вредное влияние на психическое состояние ребенка могут оказывать синтетические красители. В особенности это азорубин или кармуазин (Е122), желтый хинолиновый (Е104), желтый «солнечный закат» FCF (Е110), красный очаровательный АС (Е129), понсо 4R (Е124) и тартразин (Е102). В отношении взрослых развитие вышеуказанной патологии не доказано, потому данные добавки не входят в перечень запрещенных. Рекомендуется, чтобы продукция, содержащая синтетические красители, маркировалась соответствующим обозначением на этикетках, однако, поскольку такого требования нет в техническом регламенте Таможенного союза «Пищевая

продукция в части ее маркировки» ТР ТС 022/2011**** (далее – ТР ТС 022/2011), продукция, не промаркированная соответствующим образом, продолжает поступать на прилавки.

В составе детской еды разрешено использование только тех добавок, безопасность которых доказана уполномоченными государственными органами.

Отдельные группы добавок могут причинить вред только некоторым категориям потребителей. Так, подсластители аспартам (E951) и аспартам-ацесульфам соль (E962) категорически противопоказаны лицам, страдающим фенилкетонурией (фенилпировиноградной олигофренией) – относительно редким врожденным недугом (на 7–10 тыс. новорожденных приходится один случай заболевания). Производитель, использующий такие ингредиенты в детской еде, обязан наносить на товар соответствующую маркировку.

Доказано, что сахарозаменители ксилит, сорбит и манит при условии потребления в больших количествах могут давать слабительный эффект. Вместе с тем в рацион маленьких диабетиков и детей, склонных к полноте, нельзя не включать подсластители и сахарозаменители. Однако редко производители добавляют в свою продукцию данные ингредиенты с целью заботы об особых категориях детей, такой шаг – не что иное, как поиск более дешевого аналога дорогостоящему сахару.

Присутствие в детских продуктах фосфорной кислоты (E338), фосфатов (E339–E343, E542), пирофосфатов (E450), трифосфатов (E451) и полифосфатов (E452) не несет потенциального риска. Но использование слишком большого количества добавок, часто встречающееся на практике, может быть опасным. Фосфорная кислота и фосфаты часто обнаруживаются в мясопродуктах, птице и рыбе, молокопродуктах, плавленых сырах, кондитерских и мучных изделиях. Будучи влагоудерживающим агентом, фосфаты существенно увеличивают массу готовой продукции по сравнению с массой сырья, поэтому благодаря их использованию производителям мяса удается зарабатывать, продавая воду вместо мяса. При производстве детского питания запрещено применять сорбиновую, бензойную кислоты и их соли (E200–E203, E210–E213). В составе детской пищи не должно быть подсластителей (за исключением специальной продукции для детей с сахарным диабетом или ожирением).

Однако самое неприятное не это. Дело в том, что фосфор должен поступать в организм лишь в строго определенном соотношении с кальцием («правильное» соотношение, например, в молоке).

Особенно важен этот баланс для ребенка, у которого формируется скелет. Сегодня большинство детей употребляют молокопродукты, служащие главным источником кальция в рационе питания, в значительно меньшем количестве, чем рекомендуют врачи. На фоне дефицита кальция избыток

фосфора (относительный и абсолютный) становится причиной постепенной деминерализации костной ткани. Иными словами, кальций «вымывается» из костей. Неудивительно, что если раньше остеопороз считался исключительно старческим заболеванием, то сегодня врачи фиксируют пониженную плотность костной ткани у более чем трети подростков. А ведь это не только угроза переломов, но патология костной системы, проблемы с осанкой и т. д. Именно поэтому нужно строго ограничивать количество фосфатов в детском меню. Кроме того, фосфорная кислота (E338), содержащаяся во многих продуктах, представляет опасность для зубов. Это один из факторов, вызывающих кариес.

Многие специалисты считают, что улучшители вкуса (глутаматы и др.), являясь естественным компонентом еды натурального происхождения, не оказывают вредного влияния на здоровье. Однако имеются сведения о том, что избыток усилителей вкуса в пище может побуждать ребенка к чрезмерному потреблению одного вида еды, вплоть до развития психологической зависимости. Это, в свою очередь, может привести к несбалансированному питанию и избыточной массе тела.

Еще один побочный эффект потребления пищевых добавок – развитие аллергической реакции. Наиболее часто аллергию вызывают аспартам (E951), аспартам-ацесульфам соль (E962), диоксид серы и сульфиты (E220-E228). Изготовители обязаны предупреждать потребителей о возможных неблагоприятных последствиях*****.

Вместе с тем аллергия может развиваться на любое вещество. То, что ее причиной стала пищевая добавка, нужно еще установить. Если какая-либо пища вызывает у них аллергическую реакцию, то от ее употребления следует воздержаться независимо от наличия или отсутствия в его составе добавок. Продукты питания детей должны отвечать требованиям щадящего питания, поэтому их важным параметром является кислотность. В состав продуктов, предназначенных для детей, не должны входить регуляторы кислотности – уксусная кислота, фосфорная (ортофосфорная) кислота, углекислота (не допускаются газированные напитки).

Нитриты (E250) вынужденно используются в составе колбасных изделий (в т. ч. с целью профилактики ботулизма). Однако ее содержание ограничивается пределами не более 30 мг/кг, поэтому специальные детские колбасы и сосиски можно давать ребенку без ограничений. В составе других продуктов питания детей нитриты использовать запрещается. Обычные колбасные изделия для массового потребителя на обеденный стол ребенка попадать не должны.

Разрешенные пищевые добавки в продуктах питания детей

Необходимо учитывать, что под кодами «Е» в продуктах питания детей нередко скрываются и безобидные пищевые ингредиенты. Так, в качестве красителей (окрашивающих ингредиентов) детских продуктов могут использоваться:

- витамины и провитамины, в частности, каротиноиды (E160a);
- рибофлавин (E101);
- витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не превышающих установленных физиологических норм потребления витаминов);
- натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (E140, E160–E163 и др.).

В составе продуктов питания детей, блюд и кулинарных изделий, в т. ч. приготавливаемых в пищеблоке образовательной организации, могут использоваться и такие безопасные пищевые добавки, как сода пищевая (E500ii) и лимонная кислота (E330). В помощь читателю мы составили список безопасных пищевых добавок, которые разрешено использовать в продуктах питания детей детского питания, включая предназначенные для малышей в возрасте до трех лет.

Пищевые добавки, разрешенные для использования в продуктах питания детей

Пищевые добавки, разрешенные для использования в детских продуктах

E101	E300–E304	E410	E503	E941
E140	E306–E309	E412	E507	E1404
E141	E322	E414	E524–E526	E1410
E160–E163	E325–E327	E415	E551	E1412–E1414
E170	E330–E336	E440	E575	E1420
E260–E263	E400–E402	E466	E920	E1422
E270	E404	E471–E473	E938	E1450
E290	T405	E500	E939	E1451
E296	E407	E501		

Организуя питание детей, нужно стараться минимизировать потребление содержащихся в продуктах пищевых добавок. В этой связи желательно использовать только специализированные продукты питания детей, при производстве которых пищевые добавки не применяются или в которых их количество минимально.

Этиловый спирт и кофеин часто встречаются в виде пищевых добавок, хотя включать их в детский рацион категорически запрещено. Вместе с тем следует обратить внимание, что кофеин в продуктах питания не маркируется специальным обозначением, потому его присутствие в составе легко оставить незамеченным.

Часто в детские подарочные наборы сладостей включают спиртосодержащие конфеты, что также является серьезным нарушением нормы. К числу таких «опасных» сладостей входят и конфеты с помадкой, присутствующие в составе практически всех наборов по причине малой стоимости.

Ароматизаторы в продуктах питания детей

Пищевой ароматизатор – искусственно созданное вещество, характеризующееся отличительными вкусовыми и ароматическими свойствами, используемое для усиления вкусоароматических характеристик продукции. Отличительной чертой данных добавок является включение в состав продуктов в минимальном количестве, что объясняется особенностями их состава. Как правило, ароматизаторы – химически чистые вещества, не способные нанести серьезный вред организму. Однако в целях привития правильных вкусовых привычек не стоит включать в детский рацион продукты, имеющие ярко выраженный вкус и аромат.

В заключении хочется отметить, что даже разрешенные искусственные ингредиенты следует включать в меню в разумных количествах, поскольку их бесконтрольное употребление может привести к развитию недомогания у детей и взрослых.

Нормативные документы

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования по применению пищевых добавок. СанПиН 2.3.2.1293-03» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.04.2003 № 59).

Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств. ТР ТС 029/2012» (принят решением Совета Евразийской экономической комиссии от 20.07.2012 № 58).

Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции. ТР ТС 021/2011» (принят решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880). Технический регламент Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки. ТР ТС 022/2011» (принят решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 881).

* Принят решением Совета Евразийской экономической комиссии от 20.07.2012 №58.

** Добавки этого класса не входят в Перечень пищевых добавок, разрешенных для применения при производстве пищевой продукции (приложение 2 к ТР ТС 029/2012).

*** На сайте НП «Росконтроль» росконтроль.рф опубликован «черный список» продуктов, изготовители которых не указывают полный состав ингредиентов. На сайте НИИ детского питания РАСХН www.niidp.ru можно ознакомиться с реестром пищевых продуктов, прошедших экспертный отбор на предмет возможности использования в питании дошкольников и школьников.

**** Принят решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 881.

***** ТР ТС 022/2011 разрешает выпуск продукции без такой маркировки до 15 февраля 2015 г. До этого срока решение вопроса о ее наличии остается на усмотрение изготовителя.

Формирование здорового питания школьника начальных классов: навыки, особенности

«... сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, спортивные занятия, в том числе внеурочные, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – все это будет влиять на улучшение их здоровья.»

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»

Для успешной адаптации к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира необходимо [понимание культуры](#) для здорового питания. Последствия нарушений структуры питания ведут к различным заболеваниям, таким как нарушение иммунного статуса, железодефицитная анемия, заболевания щитовидной железы, опорно-двигательного аппарата, атеросклероз, болезни сердца, сахарный диабет, нарушение мозгового кровообращения и т. д. Правильное принятие пищи способствует [профилактике заболеваний](#), усилению защитных функций организма, обеспечивает нормальный рост и развитие.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Основная причина кроется не только в отсутствии регулярных [занятий физической культурой](#), но и в неполноценном горячем обеде. Дети должны научиться выбирать не только то, что они хотят есть, но и то, что полезно для их жизни. А это невозможно без знания основ здорового принятия пищи.

Руководство и педагогический коллектив МАОУ «Гимназия № 1» г. Сыктывкара Республики Коми уделяют большое внимание организации и качеству питания учащихся в общеобразовательной организации (далее - ОО). Вопросы выбора пищи рассматриваются на педагогических советах, совещаниях при директоре; проводится анкетирование младших школьников и их родителей на предмет удовлетворенности организацией и качеством питания.

Нормативные документы, регулирующие работу в рамках программы «Здоровое питание»:

- *Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;*
- *Федеральный закон от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;*

- *Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;*
- *Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утв. Президентом РФ 04.02.2010 № Пр-271;*
- *Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан, утв. Постановлением ВС РФ от 22.07.1993 №5498-1 «О порядке введения в действие Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»;*
- *Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (п. 19.7)*

Качество приготовленной в школьной столовой пищи удовлетворяет 54,6% опрошенных учащихся. Ассортимент выпускаемой продукции устраивает 64,3% детей, 72,4% учащихся удовлетворены культурой обслуживания.

С 1 сентября 2010 г. в ОО организовано бесплатное горячее принятие пищи для учащихся начальных классов, им охвачено 100% учащихся данной категории.

Существует тенденция увеличения числа учащихся, питающихся в школе. Однако есть и проблемы. Не все дети удовлетворены школьным принятием пищи, привычным рационом для них остаются бутерброды. Потребление такой пищи может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, утомляемости, и как следствие - к снижению работоспособности.

Поэтому администрация ОО пришла к выводу о необходимости реализации здорового питания школьника и создании программы «Здоровое питание», которая включает в себя не только комплексный подход к повышению качества принятия пищи школьников в ОО, но и систему работы по улучшению осведомленности детей по вопросам ведения правильного образа жизни и его взаимосвязи с принятием пищи.

В рамках программы учащиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии пищи на

физическое и умственное развитие человека. Кроме того, дети учатся выбирать правильную пищу и составлять индивидуальное меню.

Программа предполагает организацию совместной работы педагогов с родителями учащихся. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с принятием пищи и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Описание системы мероприятий по реализации программы представлено в приложении 1. План проведения мониторинга реализации программы дан в приложении 2.

Здоровое питание школьника: цели программы

Представим цели и задачи работы педагогов в рамках программы «Здоровое питание».

Цели программы: формирование у учащихся установки на сохранение и развитие своего здоровья, понимания важности культуры трапезы, как составляющей правильного образа жизни.

Задачи программы:

- формирование у учащихся потребности в рациональном питании;
- получение учениками современной, научно достоверной информации об основах рационального питания, развитие у них умения соотносить полученную информацию с собственным жизненным опытом;
- развитие у детей умений принимать правильные решения в вопросах питания.

Здоровое питание школьника: направления реализации программы

Реализация программы осуществляется через комплексное освоение учениками тем, касающихся организации правильного питания, в рамках проектной и исследовательской деятельности; организацию занятий в кружках и секциях, уроков и классных часов; посредством участия детей в экскурсиях, интегрированных образовательных путешествиях, коллективных творческих делах, викторинах, конкурсах.

Формированию здорового питания школьника способствует не только система внеурочной работы, но и материал, изучаемый на уроках русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, технологии.

Педагоги ОО выделили основные понятия, которые младшие школьники должны освоить в соответствии с программой «Здоровое питание»: «разнообразие пищи», «сбалансированное питание», «качество пищи» и др.

Учитель может предложить ученикам и их родителям небольшие анкеты-опросники, которые помогут быстро выявить состояние системы питания в ОО.

Примерные вопросы анкеты для родителей:

- *Удовлетворяет ли вас система организации питания в школе?*
- *Считаете ли вы рациональной организацию горячего питания в школе?*
- *Удовлетворены ли вы санитарным состоянием столовой?*
- *Удовлетворены ли вы качеством приготовления пищи?*
- *Удовлетворены ли вы работой буфета?*

Примерные вопросы анкеты для учеников:

- *Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?*
- *Устраивает ли тебя ежедневное меню?*
- *Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?*
- *Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?*
- *Удовлетворен ли ты графиком питания? Твои предложения.*
- *Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?*

Кроме того, администрацией ОО разработаны:

- памятка для педагогов «Формирование у учащихся культуры принятия пищи» (приложение 3);

- анкеты для учащихся «Мониторинг развития культуры питания у младших школьников» (приложение 4), «Организация питания младших школьников» (приложение 5) и др.

Данные анкеты помогут педагогу осуществить формирование здорового питания школьника.

Среди направлений реализации программы:

- организация и регулирование школьного питания;
- развитие системы мониторинга состояния здоровья учащихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным ассортиментом продуктов;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям учащихся;
- использование разных форм и методик организации питания;
- формирование навыков правильного питания у учащихся и их родителей;
- пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов и др.); пропаганда на родительских собраниях необходимости здорового питания;
- обсуждение с младшими школьниками на каждом третьем классном часе тем здорового питания, охраны здоровья, ведения активного образа жизни;
- создание в школьной библиотеке банка данных по вопросам здорового питания, здорового образа жизни; организация «дней здоровой пищи», с приглашением родителей учащихся с целью проведения дегустации школьных блюд;
- формирование у учеников системы знаний о здоровом питании;
- укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- оснащение столовой недостающим технологическим оборудованием;

- совершенствование дизайна школьной столовой.

Результаты программы в рамках здорового питания школьника

Реализация программы позволит достигнуть следующих результатов:

- увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой;
- организовать правильное, сбалансированное принятие пищи детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- сформировать навыки питания у учащихся и их родителей;
- улучшить качество питания младших школьников и обеспечить его безопасность;
- укрепить материально-техническую базу школьной столовой;
- улучшить имидж школьной столовой и качество обслуживания в ней, превратить столовую в место, привлекательное для учащихся.

В перспективе организация рационального питания школьников позволит улучшить состояние здоровья детей, а также повысить уровень успеваемости и общий культурный уровень учащихся.

Приложение 1

**Описание системы мероприятий
по реализации программы «Здоровое питание»**

Мероприятия	Ответственный	Срок
1	2	3
Организация питания младших школьников		
Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	Директор, заместитель директора по АХР	Август
Согласование примерного 2-недельного меню в осенне-зимний период, зимне-весенний период в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»*(далее – СанПиН)	Директор, заведующий производством	
Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими организацию питания в ОО	Директор	Сентябрь
Проведение совещания при директоре: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка учащихся, которым предоставляется льготное питание	Директор, заместитель директора по УВР	
Корректировка базы локальных актов ОО по организации питания младших школьников	Директор, заместитель директора по безопасности труда и жизнедеятельности (далее – БТиЖ), заведующий производством	
Проверка должностных обязанностей работников пищеблока	Заведующий производством	
Издание приказа об организации питания в ОО	Директор школы, заместитель директора по БТиЖ	

Руководство организацией питания на основе СанПиН	Директор, заведующий производством	В течение учебного года
Контроль наличия инструкций: по эксплуатации технологического оборудования в пищеблоке, технике безопасности	Заместитель директора по БТиЖ, заведующий производством	
Организация контроля ведения документации – журналов: <ul style="list-style-type: none"> • бракеража готовой продукции; • здоровья (пищеблок); • бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего в пищеблок; • витаминизации третьих блюд; • контроля рациона питания; • контроля исправности холодильного оборудования 	Директор, заместитель директора по БТиЖ	
Контроль организации питания в ОО, выполнение мероприятий по его улучшению	Директор, заместитель директора по БТиЖ, заведующий производством, фельдшер	
Контроль выполнения требований СанПиН		
Контроль реализации программы производственного контроля соблюдения санитарных правил и выполнения санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	Директор	
Формирование у учащихся и их родителей навыков здорового питания		
Планирование работы по охвату горячим питанием учащихся ОО, формированию у них навыков здорового питания	Директор, заместитель директора по БТиЖ, заместитель директора по УВР, педагоги	Сентябрь

1	2	3
Организация конкурсов рисунков для учащихся: «Умные продукты», «Правила правильного питания»	Заместитель директора по ВР	Ноябрь
Организация фестиваля электронных презентаций «Правильное питание – здоровое питание»		Март

Размещение на сайте ОО информации об организации питания	Заместитель директора по БТиЖ, ответственный за работу сайта ОО	В течение учебного года
Организация консультаций для педагогов по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Культура поведения учащихся во время приема пищи»; • «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»; • «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья» 	Заместитель директора по БТиЖ	
Обучение школьников основам здорового питания через систему часов общения «Уроки здорового питания» (примерный перечень вопросов для обсуждения на классных часах в 1–4-х классах по теме организации здорового питания представлен в приложении 6)	Заместитель директора по БТиЖ, педагоги	
Проведение цикла бесед с младшими школьниками по теме «Азбука здорового питания»		
Участие педагогов в районных мероприятиях, связанных с популяризацией среди учащихся здорового образа жизни	Заместитель директора по УВР, педагоги	
Обучение младших школьников основам здорового питания в рамках преподавания учебного предмета «Технология»		
Организация смотров-конкурсов: <ul style="list-style-type: none"> • стенных газет, буклетов, листовок здоровья, рисунков по теме «Азбука здорового питания»; • на лучшую творческую работу (сочинение, рассказ о культуре и значении питания в жизни человека) 	Заместитель директора по ВР, заместитель директора по БТиЖ, педагоги	
Проведение родительских собраний по темам здоровьесбережения	Педагоги	
Организация праздничных огоньков, конкурсов по темам здоровьесбережения (с привлечением к участию в них родителей учащихся)	Заместитель директора по ВР, педагоги	

Создание электронной базы методических рекомендаций и материалов для проведения классных часов и родительских собраний, оформления классных уголков по темам здоровьесбережения	Заместитель директора по БТиЖ, заместитель директора по УВР	По мере необходимости
Включение учащихся в исследовательскую деятельность по вопросам здорового питания, участие в научно-практической конференции младших школьников	Педагоги	
Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке», «Уголков здоровья» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания	Заместитель директора по БТиЖ	
Организация конкурса «Самый здоровый класс»	Заместитель директора по УВР, педагоги	1 раз в полугодие
Проведение декады «Здоровое питание», которая включает в себя организацию: <ul style="list-style-type: none"> • конкурса стенных газет «Питание – для здоровья!»; • конкурса рисунков, аппликаций «Страна Витамина»; • выставки кулинарных изделий «Калейдоскоп здоровых блюд», «Рецепты от друзей»; • тематических классных часов по теме «Роль питания в формировании здорового образа жизни» 		
Укрепление материально-технической базы школьной столовой		
Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	Заместитель директора по АХР	В течение учебного года
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования		
Поддержание эстетического состояния зала столовой		
Повышение квалификации работников столовой		
Участие в профессиональных конкурсах	Заведующий производством	В течение учебного года
Обучение на курсах повышения квалификации		

**План проведения
мониторинга реализации программы «Здоровое питание»**

Направление мониторинга	Диагностика	Ответственный
Ежедневно		
Качество организации питания	Наблюдение, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	Директор, заведующий производством, заместитель директора по БТиЖ, бракеражная комиссия
Август		
Материально-техническая база столовой	Смотр помещения (оборудование, оснащение), анализ результатов приемки столовой к началу нового учебного года, оснащения пищеблока необходимым оборудованием	Директор, заместитель директора по АХР
2 раза в год		
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Всероссийский мониторинг организации питания (анкетирование)	Заместитель директора по БТиЖ
Формирование у учащихся навыков здорового питания	Собеседование, наблюдение	Заместитель директора по БТиЖ, педагоги
Ежемесячно, ежегодно		
Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	Заместитель директора по БТиЖ, педагоги
Ежегодно		
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров, анализ заболеваемости детей	Заместитель директора по БТиЖ, педагоги, фельдшер
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	Директор, заместитель директора по БТиЖ, педагоги

Приложение 3

**Памятка для педагогов
«Формирование у учащихся культуры питания»**

1. Формируйте у учеников представления о том, что такое «разнообразие пищи». Разнообразие пищи – это:
 - Полноценность поступающих в организм пищевых веществ. В ежедневный рацион должны быть включены все питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода). Ежедневно в рационе должны присутствовать хлеб, блюда из круп, овощей, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц и фруктов.
 - Основу питания должны составлять растительные продукты, они содержат биологически активные вещества и пищевые волокна, которые очень полезны для здоровья.
 - В рационе детей должны быть мясные и молочные продукты как источники полноценного белка, железа, кальция, но они должны быть маложирными.
2. Формируйте у учеников разнообразный вкусовой кругозор, чтобы им нравились разные продукты и блюда.
3. Рассказывайте детям, что такое «сбалансированное питание». Объясняйте, что:
 - Дети должны употреблять в день около 400 г овощей и фруктов, предпочтительно свежих.

- Важно контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров. Растительные масла должны быть разнообразными. В них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которых нет в животных жирах. Их роль особенно велика в профилактике развития тромбозов, инфарктов миокарда и инсультов.
 - Следует ограничивать потребление сахара, сладких продуктов и напитков. Следует заменять сахар продуктами, в которых сладость является натуральной (фрукты, ягоды, мед, сухие и вяленые сладкие фрукты и овощи). Исследования показали, что 30 г сахара в день (одна чайная ложка содержит 7 г) является критическим уровнем в развитии кариеса, а 60 г – фактор риска в развитии атеросклероза. Кроме того, сахар – чистый углевод, дает много калорий, что способствует приобретению избыточной массы тела, но ничего ценного (витаминов, минералов) с собой не приносит. Он меняет вкус продукта, часто скрывая его недоброкачественность, дает ощущение сытости при недостаточном поступлении полезных веществ.
 - Нельзя увлекаться соленой пищей. Исследования доказывают, что население, употребляющее мало соли, редко болеет гипертонической болезнью, болезнями обмена веществ. В настоящее время дети употребляют в 3 раза больше соли, чем рекомендуется. Надо также помнить, что соль, как и сахар, изменяет вкус пищи, и можно ошибиться в ее свежести. Желательно употреблять йодированную соль для профилактики заболеваний щитовидной железы.
- 4.** Учите детей понимать, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, излишнее увлечение сладким, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни должно отличаться от питания в обычное время, летний стол – от зимнего стола и т. д.
- 5.** Расскажите ребенку, что важно так готовить пищу, чтобы продукты не теряли свои полезные свойства, не наносили вреда здоровью, и при этом пища вызвала бы аппетит и доставляла удовольствие:
- предпочтение необходимо отдавать приготовлению пищи на пару, запеканию, тушению;
 - пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться;
 - при приготовлении пищи нужно соблюдать правила личной гигиены, уметь различать свежие и несвежие продукты, осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.
- 6.** Развивайте эстетические чувства детей, объясните им, что пища должна доставлять удовольствие. На это должны работать вид, вкус пищи, посуда, сервировка стола, обстановка и атмосфера приема пищи, обсуждение достоинств блюда.
- 7.** Формируйте у учеников представление о том, что питание оказывает сильное влияние на здоровье человека, потому что обеспечивает детей и подростков необходимой им энергией.

**Анкета для учащихся
«Мониторинг развития культуры питания у младших школьников»**

Уважаемые ученики! Просим вас принять участие в анкетировании. Анкета заполняется анонимно, поэтому не бойтесь высказывать свое мнение.

1. Укажите, пожалуйста, ваш пол. Подчеркните нужное: а) мужской, б) женский.
2. В каком классе вы учитесь? Поставьте цифру: _____.
3. Укажите ваше семейное положение. Выберите и обведите кружком один пункт или допишите свой вариант ответа:

а) живу с мамой и папой;

б) живу с мамой;

в) живу с папой;

г) другое (укажите): _____.

4. Как вы оцениваете состояние вашего здоровья? Выберите и обведите кружком один из предложенных пунктов:

а) очень хорошее;

б) хорошее;

в) удовлетворительное;

г) плохое.

5. Укажите, если знаете, ваш вес: _____ кг, рост: _____ см.

6. Как вы считаете, что надо делать, чтобы быть здоровым? Выберите и обведите кружком три, на ваш взгляд, наиболее важных ответа:

а) не курить;

б) соблюдать правила здорового питания;

в) быть физически активным;

г) поддерживать нормальный вес;

д) не употреблять алкоголь;

е) не реже одного раза в год проходить полное медицинское обследование;

ж) при любых признаках ухудшения здоровья сразу обращаться к врачу;

з) другое (укажите): _____.

7. Говорят ли с вами родители о здоровом питании? Подчеркните нужное: а) да, б) нет. Если вы ответили «да», то запишите, какие темы о здоровом питании вы обсуждаете с родителями? _____.

8. Запишите, считаете ли вы, что питание оказывает влияние на здоровье? Подчеркните нужное: а) да, б) нет, в) затрудняюсь ответить.

9. Что для вас означают слова «здоровое питание»? Выберите и обведите кружком все важные, на ваш взгляд, предположения:

а) употреблять меньше соли;

б) употреблять меньше жира;

в) есть больше свежих овощей и фруктов;

г) не злоупотреблять конфетами и пирожными;

д) употреблять меньше сахара;

е) соблюдать сроки годности продуктов питания;

ж) соблюдать гигиену приготовления и хранения продуктов;

з) соблюдать режим питания.

10. Хотелось бы вам получить больше информации о здоровом питании? Подчеркните нужное: а) да, б) нет, в) затрудняюсь ответить.

11. Питаетесь ли вы в школьной столовой? Выберите и обведите кружком верный ответ:

а) каждый день завтракаю;

б) каждый день обедаю;

в) каждый день завтракаю и обедаю;

г) 1–2 раза в неделю;

д) нет, никогда;

е) беру завтраки из дома;

ж) другое (укажите): _____.

12. Что для вас наиболее важно в пище школьной столовой? Пронумеруйте по степени важности:

Разнообразие. Внешний вид. Температура. Количество пищи.

Вкус. Другое (укажите): _____.

13. Перечислите, какие блюда вам больше всего нравятся в столовой? _____.

14. Перечислите, какие блюда вам больше всего не нравятся в столовой? _____.

15. Если вы пропускаете завтрак или обед в школе, то почему? Выберите и обведите кружком верный, на ваш взгляд, ответ:

а) невкусно готовят;

б) я не люблю пищу, которую обычно подают в столовой;

в) никогда не пропускаю;

г) другое (укажите): _____.

16. Какие блюда вам больше всего нравится кушать дома? Перечислите: _____.

17. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики или газировку? Выберите и обведите кружком верный ответ:

а) несколько раз в неделю;

б) несколько раз в месяц;

в) несколько раз в год;

д) изредка;

е) никогда не покупаю.

Анализ результатов анкетирования

Результаты анкетирования помогут педагогу сформировать представление об уровне осведомленности учащихся по вопросам соблюдения правил здорового питания, выявить отношение детей к пище в столовой, узнать вкусовые предпочтения учеников начальных классов.

**Анкета для учащихся
«Организация питания младших школьников»**

Уважаемые ученики! Чтобы быть здоровыми, нужно есть здоровую пищу. Просим вас принять участие в анкетировании, которое поможет вам проверить, правильно ли вы питаетесь. В каждом вопросе выберите и обведите кружком верный ответ.

- 1.** Как часто в течение одного дня вы питаетесь?
а) 3 раза. б) 2 раза. в) 1 раз.
- 2.** Как часто вы завтракаете в течение недели?
а) Каждое утро. б) 1–2 раза в неделю. в) Очень редко, почти никогда.
- 3.** Из чего состоит ваш завтрак?
а) Из овсяной каши и какого-нибудь напитка.
б) Из жареной пищи.
в) Из одного только напитка.
г) Другое (укажите): _____.
- 4.** Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?
а) Никогда. б) 1–2 раза. в) 3 раза и больше.
- 5.** Как часто вы едите свежие овощи и фрукты, салаты?
а) 1–2 раза в день. б) 3–4 раза в неделю. в) 1 раз в неделю.
- 6.** Как часто вы едите торты, шоколад?
а) 1 раз в неделю. б) 1–4 раза в неделю. в) Почти каждый день.
- 7.** Вы любите хлеб с маслом?
а) Почти не прикасаюсь к таким бутербродам.
б) Иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье.
в) Очень люблю и балую себя почти каждый день.
- 8.** Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
а) 2–3 раза и чаще. б) 1 раз. в) 1 раз и реже.
- 9.** Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?
а) 1 раз в день. б) 2 раза в день. в) 3 раза и более.
- 10.** Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?
а) 1–2. б) 3–5. в) 6 и более.

Анализ результатов анкетирования

За каждый ответ «а» начисляется 2 балла, «б» – 1 балл, «в» – 0 баллов. Далее нужно сложить все набранные баллы.

Если сумма набранных баллов:

- 20–18 – у ученика отличный стол и причин для беспокойства нет;
- 17–15 – анкетированный умело находит золотую середину в выборе блюд;
- 14–12 – ребенку нужно пересмотреть свое отношение к питанию;
- 11–0 – учащийся питается не рационально, существует серьезная опасность нанести вред его здоровью.

**Примерный перечень вопросов для обсуждения на классных часах
в 1–4-х классах по теме организации здорового питания**

Классный час по теме «Роль пищи в жизни человека»

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации по организации классного часа: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы учителя.

Вопросы к обсуждению:

- Старинная русская поговорка гласит: «Человек без еды не живет: пока ешь, то и живешь». Как вы ее понимаете?
- Какие продукты необходимы человеку?
- Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?
- Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?
- Как часто вы употребляете в пищу молочные или кисломолочные продукты? *(Можно предложить варианты ответа: каждый день; 2–3 раза в неделю; реже, чем 2 раза в неделю.)* Чем полезны молочные продукты?
- Что вы можете поменять в своем режиме питания? Почему?
- Какое правило питания вам кажется важным?

Классный час по теме «Режим питания школьника»

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации по организации классного часа: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Вопросы для анкетирования:

- Завтракаете ли вы утром? *(Варианты ответа: да, нет, иногда завтракаю.)*
- Вы обедаете в одно и то же время? *(Варианты ответа: да, нет.)*
- В какое время вы ужинаете? *(Варианты ответа: до 20:00 ч, до 21:00 ч, после 22:00 ч.)*
- В какое время вы ложитесь спать? *(Варианты ответа: в 21:00 ч, в 22:00 ч, позже 22:00 ч.)*

Вопросы к обсуждению:

- Что такое «режим питания»?
- Сколько раз в день должны питаться ваши сверстники?
- Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приемами пищи?
- Какой объем пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом и ужином?
- Объясните смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».
- Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Классный час по теме «Гигиена питания. Первая помощь при пищевых отравлениях»

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации по организации классного часа: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы учителя.

Вопросы к обсуждению:

- Как опасные для здоровья микробы попадают в пищу? Что нужно делать, чтобы избежать этого?
- Почему овощи и фрукты требуют особенной, тщательной обработки перед употреблением в пищу?
- Что может стать причиной отравлений?
- Каковы признаки пищевых отравлений?
- Каковы меры по оказанию первой помощи при отравлениях?
- Какие существуют правила гигиены питания?

Классный час по теме «Гигиена питания. Правила приема пищи»

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации по организации классного часа: после блока теоретической информации организуется практическая работа учащихся.

Цель практической работы: составить правила приема пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход практической работы:

1. Ответь на вопросы:

- Какое значение имеет пища в жизни человека?
- Сколько раз в день нужно принимать пищу? (*Варианты ответа: 1 раз, 3–4 раза, более 5 раз.*)

2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин? Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню:

- Суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это...
- Рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это...
- Сок, печенье, яблоко. Это...
- Яичный омлет, булочка, йогурт. Это...

3. Употребление каких продуктов может навредить здоровью? Нужно подчеркни: молоко, сыр, натуральный сок, копченая колбаса, чипсы, каша, соленые сухарики, творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приемом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом... (уши, руки, ложку).
- Во время еды нельзя... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч).
- Нельзя есть слишком... (вкусную, горячую) пищу.
- Пищу следует тщательно... (остужать, пережевывать, перчить).

* Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08». - Примеч. ред.