«Правила здорового питания»

Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов" установлено определение "здорового питания", что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

## Согласно *Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"*(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.):

* Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.
* Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.
* Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.
* Суточный режим питания по отдельным приемам пищи и в зависимости от сменности занятий обучающихся представлен в таблице 1. На домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходится до 10% энергетической ценности.

Таблица 1

Режим питания по приемам пищи

|  |  |
| --- | --- |
| 1 смена | 2 смена |
| Прием пищи | Часы приема | % к суточной калорийности | Прием пищи | Часы приема | % к суточной калорийности |
| Завтрак | 9.30-11.00 | 20-25 | Завтрак | 7.30-8.30 | 20-25 |
| Обед | 13.30-14.30 | 35 | Обед | 12.30-13.30 | 30-35 |
| Полдник | 15.30-16.30 | 10-15 | Полдник | 15.30-16.30 | 10-15 |
| Ужин | 18.30-19.30 | 20-25 | Ужин | 18.30-19.30 | 20-25 |

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

### Согласно *Методических рекомендаций MP 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях"*(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.):

###  интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) - не менее 1,5 часов.

* Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид организации | Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации | Количество приемов пищи |
| Общеобразовательные организации | до 6 часов | один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену |
| более 6 часов | не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену) |
| круглосуточно | завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин |
| Группы продленного дня в общеобразовательной организации | до 15.00 | завтрак, обед |
| до 18.00 | завтрак, обед, полдник |