

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8

Рекомендовано:

Протокол Педагогического совета  
МАОУ СОШ № 8

от 28.08. 2020 № 16-ПС/2019-  
2020

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 8

С. П. Калина



приказ от

2020 № 218-0

Положение  
о родительском контроле за организацией горячего питания учащихся

Принято с учетом мнения Совета родителей (законных представителей)  
несовершеннолетних учащихся  
протокол от 17.12.2020 № 02

Североуральский городской округ  
2022 год

## **1. Общие положения**

- 1.1. Настоящее Положение о родительском контроле за организацией горячего питания учащихся (далее – Положение) определяет основные задачи, принципы организации здорового питания, порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания учащихся (далее – родительский контроль) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 8 (далее – Учреждение), в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей учащихся в помещения для приема пищи.
- 1.2. Настоящее Положение разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32, на основании Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания в общеобразовательных организациях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 18.05.2020.
- 1.3. Основными задачами родительского контроля является улучшение организации питания учащихся в Учреждении и в домашних условиях; проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в Учреждении.

## **2. Основные принципы организации здорового питания**

- 2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 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.
- 2.2. 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.
- 2.3. Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:
  - обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
  - соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
  - наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
  - обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
  - применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
  - обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
  - исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.
- 2.4. Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи).
- 2.5. Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.
- 2.6. Режим питания. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 – 4-х часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) — не менее 1,5 часов.
- 2.7. Количество приемов пищи в Учреждении определяется режимом функционирования его функционирования:
- один прием пищи (завтрак) для учащихся, обучающихся в первую смену;
  - два приема пищи (завтрак и обед) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов;
  - для учащихся группы продленного дня: продолжительность пребывания учащихся до 15.00 два приема пищи (завтрак, обед), до 18.00 три приема пищи (завтрак, обед, полдник).
- 2.8. Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время – не менее 20 минут.
- 2.9. Формирование у учащихся культуры правильного питания.

В Учреждении создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи учащиеся не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у учащихся патологический стереотип поведения.

Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты учащегося, биологическая ценность — физиологической потребности.

2.10. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 – 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) — 5 – 10%;
- на обед — 30 – 35%;
- на полдник — 10 – 15%;
- на ужин — 25 – 30%;
- на второй ужин — 5%.

2.11. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

### **3. Родительский контроль за организацией питания учащихся в Учреждении**

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания учащихся, пропаганды основ здорового питания Учреждением осуществляться при взаимодействии с Советом родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю:

3.2.1. Любой родитель (законный представитель) несовершеннолетнего учащегося имеет право принять участие в родительском контроле.

3.2.2. Координирует деятельность родительского контроля ответственное лицо, осуществляющее контроль за организацией питания в Учреждении (далее – ответственное лицо).

3.2.3. Родительский контроль может осуществляться в любой день учебной недели (по согласованию с ответственным лицом).

3.2.4. Для объективного и всестороннего родительского контроля рекомендуется привлекать не менее 2-х родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

3.2.5. В ходе проведения родительского контроля каждым родителем (законным представителем) заполняется Чек-лист.

3.2.6. Образец Чек-листа разрабатывается ответственным лицом, с учетом мнения Совета родителей (законных представителей), утверждается приказом директора.

- 3.2.7. Чек-листы по родительскому контролю обязательно передаются директору Учреждения для ознакомления и принятия мер по устранению замечаний и нарушений (в случае необходимости).
- 3.2.8. Копия Чек-листов размещается на официальном сайте Учреждения, копия чек-листов также предъявляется заведующему производством.
- 3.2.9. В случае выявленных замечаний и нарушений заведующий производством незамедлительно устраняет их.
- 3.2.10. Чек-листы хранятся у ответственного лица в течение текущего учебного года.
- 3.3. Родительский опрос может быть также проведен с помощью опросов, бесед с учащимися, их анкетированием (с согласия родителей (законных представителей)).
- 3.3.1. Образец анкеты разрабатывается ответственным лицом, с учетом мнения Совета родителей (законных представителей), утверждается приказом директора.
- 3.4. Итоги родительского контроля обсуждаются на родительских собраниях, заседаниях Педагогического совета, совещаниях с участием директора Учреждения, заместителей директора и могут явиться основанием для обращений родителей (законных представителей) в Учреждение.
- 3.5. Порядок доступа родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся в помещения для приема пищи (далее – обеденный зал):
- 3.5.1. Родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся, участвующие в родительском контроле допускаются в обеденный зал без верхней одежды, без головных уборов.
- 3.5.2. Перед осуществлением родительского контроля родители (законные представители) должны убрать волосы (если у них не короткая стрижка), вымыть руки с мылом перед входом в обеденный зал, высушить руки.
- 3.5.3. Родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся допускаются в обеденный зал только в присутствии ответственного лица и по согласованию с ним.
- 3.5.4. Родительский контроль может осуществляться, как во время учебных занятий, так и во время перемен.
- 3.6. При проведении мероприятий родительского контроля в Учреждении могут быть оценены:
- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
  - санитарно-техническое содержание обеденного зала, состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
  - условия соблюдения правил личной гигиены учащимися;
  - наличие и состояние санитарной одежды у работников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
  - объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
  - наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;

- вкусовые предпочтения учащихся, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса учащихся с согласия их родителей (законных представителей);
- информирование родителей (законных представителей) и учащихся о здоровом питании.

#### **4. Рекомендации родителям (законным представителям) по организации питания детей в семье**

##### **4.1. Роль и значение питания.**

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровообразовании, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровообразование. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В1 – тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин В2 – рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР – никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С – аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи. Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной – только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.



Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 – 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

4.2. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома – завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в Учреждении.

4.3. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром — они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

## 5. Заключительные положения

- 5.1. Настоящее Положение принимается с учетом мнения Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся Учреждения.
- 5.2. Во всех случаях, не урегулированных настоящим Положением, следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.
- 5.3. Настоящее Положение вступает в силу с 31.12.2020 года.

Пронумеровано, пронумеровано  
и скреплено печатью 10 (десять) листов  
Директор МАОУ СОШ № 8  
С.П. Калина

