

Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого, в части здорового питания занимается Роспотребнадзор.

Роспотребнадзор ведет регулярную работу по контролю и улучшению качества питания населения. Одно из важных направлений работы ведомства – создание системы мониторинга за состоянием питания детей и подростков. В постоянном режиме проводится оценка фактического рациона школьников путем опроса/анкетирования родителей при участии детей и анализа сведений образовательных учреждений, в которых организовано питание детей.

В целях обеспечения качественного питания обучающихся, осваивающих программы начального общего образования, Роспотребнадзор выпустил **МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»**, регламентирующие нормы горячего питания в школах.

Также ведется активная работа с родительским сообществом. Выпущены методические рекомендации **МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»**, которые помогут родителям школьников

оценить качество оказываемых услуг питания. Важен родительский контроль за организацией горячего питания, также они принимают участие в формировании оптимального меню для детей.

На регулярной основе проводятся всероссийские горячие линии по вопросам питания в школах, на которых сотрудники Роспотребнадзора дают разъяснения по организации горячего питания для школьников, рассказывают о нормах потребления необходимых веществ, делятся рекомендациями по контролю за питанием детей в школе.

Создан и развивается портал здорового-питание.рф, специальные онлайн-проекты школа.здоровое-питание.рф, а также рецепты.здоровое-питание.рф, а также страницы проекта в социальных сетях. В «Школе здорового питания» доступны видеолекции, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о специфике питания людей разных возрастов: от самых маленьких до пожилых. Кроме того, там есть специальный раздел «Внимание родителям», где собраны материалы по здоровому питанию детей.

Всего к проекту «Здоровое питание» присоединились 75% россиян – это более 110 млн. человек. **Присоединяйтесь и Вы!**

Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места. Режим питания

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки.

Завтрак дома 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30

Обед в школе 12:30-13:00 или

дома 14.00 – 14.30

Полдник 16.30 – 17.00

Ужин 19.00 – 19.30

Завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает. Завтрак должен быть плотным и обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток, можно использовать и чай.

Обед. Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. Обед состоит из трех или четырех блюд,