



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

(Управление Роспотребнадзора по Архангельской области)

ОКПО 75036145; ОГРН 1052901021689
ИНН / КПП 2901133673 / 290101001

ул. Гайдара, д. 24, г. Архангельск, 163000
тел.: (8182) 200569; факс: (8182) 652783

e-mail: arkh@29.rospotrebnadzor.ru; http://29.rospotrebnadzor.ru

Министру образования
Архангельской области
О.В. Русинову

e-mail: arhobr@dvinaland.ru

15 СЕН 2021

№ 29-00-02102-9099-2021

На № _____

от _____

Уважаемый Олег Владимирович!

Управление Роспотребнадзора по Архангельской области (далее – Управление) сообщает.

В августе 2021 года Управлением и его территориальными отделами рассмотрены продуктовые наборы для организации питания в 15 малокомплектных школах. В образовательные организации направлены письма о возможности использования рассмотренных продуктовых наборов для организации питания учащихся 1 – 4 классов.

На селекторном совещании Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека было указано на необходимость направления рекомендаций для родителей по приготовлению блюд из продуктовых наборов.

В соответствии с МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»:

2.1. 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.

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

245666

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.

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.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания. 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.

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания. При приеме пищи дети 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 детей патологический стереотип поведения.

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 нежирные 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.

Согласно МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020 г. «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»:

2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

2.4. Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.

Кроме того, в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национальный проект «Демография» ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора» разработаны санитарно – просветительские программы «Основы здорового питания», которые также необходимо рекомендовать пройти родителям учеников, получающих продуктовые наборы. Зарегистрироваться на обучение можно по ссылке <https://edu.demography.site/signup>.

Просим Вас довести данную информацию и памятки по здоровому питанию (прилагаются) до родителей образовательных организаций, получающих продуктовые наборы для организации питания учащихся 1-4 классов.

Приложение: памятки по здоровому питанию в эл.виде.

С уважением,
Руководитель



Т.И.Носовской