

Рекомендації щодо організації харчування учнів ЗЗСО

Харчування відіграє серйозну роль в питанні повноцінного розвитку і зростання школярів. Воно не тільки сприяє загальному зміцненню організму дітей, але також може впливати на їхню працездатність і успішність. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних хвороб, а й роблять її бадьорішою і уважнішою.

Раціональне харчування учнів будується на дотриманні трьох основних принципів:

- забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму;
- задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах;
- дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня.

Їжа у школі має бути не тільки корисною, але й смачною і різноманітною. Тому в Україні розгорнуто реформу шкільного харчування. Новація має зазнати не тільки склад шкільного меню та рецептури приготування, але й форми організації харчування, рекомендації до обладнання харчоблоків та роботи з постачальниками, а також підходи у формуванні культури здорового харчування у школярів, як наскрізної компетенції Нової української школи.

Щоб діти вчасно отримували якісне харчування, потрібно:

- визначити в закладі освіти відповідального за харчування;
- визначити примірне чотириденне сезонне меню та щоденне меню-розклад;
- погодити меню в територіальному підрозділі Державної служби з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів, якщо воно складене самостійно;
- організувати закупівлю продуктів або послуг (найчастіше це функція управління освіти);
- організувати бракераж (якісне оцінювання продуктів), а також постійний внутрішній контроль якості;
- скласти переліки учнів, які отримують платне й безкоштовне харчування, а також тих, яким потрібне дієтичне харчування;
- мати в штаті працівників, які повноцінно забезпечать усі процеси організації харчування;
- подбати, щоб усі учні мали доступ до питної води;
- вести всю необхідну документацію.

Режим харчування

Режим харчування може бути різним — від одноразового до п'ятиразового. Санітарний регламент вимагає, щоб для учнів було організоване **щонайменше одноразове гаряче харчування** відповідно до норм харчування, принаймні сніданок.

Дворазове харчування (сніданок та обід) за згодою батьків організовується для учнів 5—9 класів, які відвідують групу продовженого дня.

Три рази можуть їсти учні початкової школи, які ходять у групу продовженого дня, й окремі пільгові категорії учнів.

Чотириразове харчування організовують учням спеціальних шкіл і шкіл-інтернатів, а п'ятиразове з не менше ніж триразовим споживанням гарячої їжі — учням у закладах освіти та закладах оздоровлення та відпочинку з цілодобовим перебуванням здобувачів освіти, наприклад, дітей у шкільному пансіоні.

Режим харчування дітей у **закладах оздоровлення та відпочинку** залежить від режиму його роботи та визначається засновником закладу. Інтервал між прийомами їжі не повинен перевищувати чотирьох години.