**Забезпечення безпечного та якісного харчування дітей в закладах освіти.**

 Сучасні тенденції в розвитку освітньої системи орієнтовані на створення і забезпечення умов здорового, безпечного і комфортного середовища в закладі освіти. Таке середовище складне, багатошарове і включає в себе безліч питань, які стосуються в тому числі і забезпечення права дітей на здоровий розвиток. А це неможливо без налагодження збалансованого, здорового та достатнього харчування.

 Організація безпечного та якісного харчування дітей у закладах освіти відбувається відповідно до Постанови КМУ №305 від 24 березня 2021 року «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» із змінами, яка набула чинності з 1 вересня 2021 року.

 У сучасних умовах питання про здорове харчування школярів є особливо актуальним, оскільки правильне харчування - найважливіша запорука здорового розвитку організму дитини, яка зростає і розвивається. Головні вимоги до харчування школярів – його оптимальність, збалансованість і режимність.

**Основні принципи здорового харчування дітей:**

¬ харчування повинно бути регулярним;

¬ меню має бути різноманітним, щоб дитина отримувала всі основні компоненти в потрібній кількості;

¬ в стравах повинна бути обмежена кількість цукру та солі;

¬ найкращими видами теплової обробки продуктів називають відварювання і тушкування, а також запікання;

¬ у раціоні дітей не повинні бути харчові добавки, маргарин, магазинні соуси, сосиски, сирокопчені ковбаси, дуже гострі страви, страви швидкого харчування, тощо.

 При складанні примірного чотиритижневого меню обов'язково потрібно враховувати потреби дитячого організму, пов'язані з його розвитком, з сезонною зміною умов навколишнього середовища, з підвищеним фізичним, розумовим та емоційним навантаженням. Освоєння навчальних програм, особливо вимагає від дітей високої розумової активності, яка пов'язана зі значними витратами енергії. Для відшкодування витраченої енергії діти повинні отримувати повноцінне своєчасне гаряче харчування. До меню обов'язково повинні входити продукти, що містять білки рослинного та тваринного походження, жири і вуглеводи, а також вітаміни, мінерали і мікроелементи.

 Білки - це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Щодня дитина повинна отримувати від 53-93 г білка, в залежності від віку. Саме тому слід вживати такі продукти як м’ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові, горіхи які є основним джерелом білку.

 Другий за значущістю компонент їжі, потрібний для задоволення енергетичних потреб дітей - це жири. На їх частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії.

 Разом з тим, до раціону повинні входити корисні вуглеводи, які рівномірно розщеплюються протягом навчального процесу і так само рівномірно насичують організм дитини. Фрукти і овочі підвищують апетит і сприяють засвоєнню іншої їжі, підвищують працездатність, нормалізують діяльність шлунково-кишкового тракту.

 Також у раціоні дитини обов'язково повинні бути присутні продукти, що містять необхідні для життєдіяльності вітаміни (А, С, Е, групи В) і мінеральні солі.

 На період перебування дітей у закладах освіти припадає найважливішій та найбільший за обсягом прийом їжі. Тому при організації харчування слід дотримуємося наступних правил:

1. Меню повинне бути різноманітне.

2. Страви – свіжоприготовленими.

3. Асортимент продукції такий, що складається з натуральних продуктів.

4. Кращий напій для дитини - звичайна вода, але і корисні для дітей такі напої, як компоти, відвар з сухофруктів і чай.

  Також звертаємо вашу увагу, щодо внесення змін до Постанови КМУ №305 від 24.03.2021р. «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих

закладах оздоровлення та відпочинку» (Додаток 9¹), відповідно до Постанови КМУ від 4 жовтня 2024 р. № 1145 .

 Додатком 9¹ представлені норми споживання основних груп харчових продуктів для організації одноразового харчування дітей (обіди) в закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на відповідному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку у разі п’ятиденного перебування».

        В разі здійснення освітнього процесу в першу зміну, одноразовим харчуванням дітей – є сніданок, згідно вимог Додатку 9.

          Відповідно до внесених змін до Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (пункт 4, абзац 9), затвердженому вищезазначеною постановою, в закладах загальної середньої освіти, незалежно від наявності пільгової категорії, навчальної зміни (у разі організації в закладі освіти змінного навчання), визначеної кратності харчування, учні початкових класів забезпечуються безоплатним одноразовим харчуванням (сніданок або обід).

         Таким чином, режим (кратність) харчування може організовуватися: одноразово – сніданок або обід (п.16 Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку), залежно від режиму роботи.

 Відповідно до [чинного](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20%23Text#Text) законодавства за організацію харчування дітей у закладах освіти відповідають засновники та керівники цих закладів, які гарантують дотримання вимог санітарного законодавства, безпечність та якість харчових продуктів, а Держпродспоживслужба здійснює контроль за безпечністю харчових продуктів та відповідності санітарним нормам.

 **Ніжинське районне управління**

 **Головного управління**

 **Держпродспоживслужби**

 **в Чернігівській області**