

О кашах в рационе питания

Для граждан (потребителей)

Для полноценной жизни человеку необходимо здоровое и сбалансированное питание, насыщенное комплексом витаминов, макро- и микроэлементов. Кашу, традиционное русское блюдо, которое как раз отвечает всем этим требованиям, готовят из различных видов круп. Каша полезна для организма в целом, так как содержит полиненасыщенные жиры и не содержит холестерина. **Овсяная крупа** – одна из самых полезных и питательных круп. Овсянка содержит пищевые волокна, микроэлементы, витамины группы В, РР, Е; аминокислоты, в частности метионин, отвечающий за работу нервной системы, антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма, протеины, способствующие развитию мышечной массы, растворимую клетчатку, способствующую очищению организма. Из овсяной крупы можно приготовить не только каши, но и кисели, овсяное печенье и котлеты, но и много других вкусных и полезных блюд.

Перловая крупа – это очищенные от цветочной пленки и отшлифованные зерна отборного ячменя. Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую. В перловой крупе присутствует практически весь необходимый для человека набор полезных веществ. Надо отметить, что перловая крупа – лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена. Перловая крупа содержит большое количество клейковины – белкового вещества хлебных зерен, которая необходима людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Перловая каша – традиционное блюдо русской кухни. Перловую крупу используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш.

Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Семена ячменя очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины В, D, Е, РР, минеральные вещества. Ячневую крупу используют для гарниров, запеканок, вязких и жидких каш.

Рис – целебный злак, идеальный продукт, который служит отличным источником сложных углеводов и качественного белка. Среди круп рис занимает первое место по биологической ценности белка и содержанию высококачественного крахмала. Рис легко усваивается и является незаменимым продуктом для людей, страдающих болезнями пищеварительной системы, отлично сочетается с овощами, бобовыми и стручковыми культурами. Более высокий процент питательных элементов впитывается организмом из пищи, в которой рис является одним из ингредиентов.

Гречневая крупа богата витаминами В1, В2, В6, Р, РР, минеральными веществами. Гречневая крупа – лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей. Гречневая каша – одна из самых полезных каш, имеет высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Манную крупу изготавливают из зерен пшеницы. Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества – калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Манная крупа обладает высокой калорийностью и питательной ценностью, характеризуется высокой усвояемостью, поэтому рекомендуется диетологами при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период. Используется манная крупа для приготовления каш, запеканок, пудингов, котлет, биточков, а также десертов.

Пшеничную крупу получают из проса. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено используется для приготовления каш, фарша, запеканок, традиционных русских блюд с тыквой, печенкой или яйцами.

Пшеничная крупа вырабатывается из твердых сортов пшеницы. Это уникальный источник энергии, продукт для тех, кто ведет активный образ жизни. Обладает высокой пищевой ценностью, используется для приготовления каш, супов, запеканок, биточков, котлет, пудингов. Имеет большое значение в детском и диетическом питании.

Прививка против гриппа

Для юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и граждан.

Ежегодная вакцинация против гриппа - самый эффективный способ защиты от этого заболевания.

Почему важно привиться от гриппа?

Грипп - острая вирусная инфекция (ОРВИ), которая передается воздушно-капельным путем, с острым началом, лихорадкой 38 °С и выше, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Опасен осложнениями, риском летального исхода.

И даже если у одного заболевшего может быть всего несколько дней плохого самочувствия, передача гриппа младенцам, пожилым людям и людям с ослабленной иммунной системой может привести к их заболеванию с тяжелым течением и даже к смерти.

Вакцинация остается наилучшим методом профилактики гриппа и снижения риска серьезных осложнений (даже если инфицирование случится).

Поскольку сезон гриппа в этом году совпадает с эпидемией **новой коронавирусной инфекции**, в этом году особенно важно быть привитым против гриппа, и чем раньше будет проведена вакцинация, тем лучше. Сочетанное течение двух инфекций может иметь худший прогноз.

Пациенты с гриппом во время обращения за медицинской помощью могут заразиться COVID-19 и наоборот. Защитившись от гриппа этого можно избежать.

Вакцинация против гриппа рекомендована всем людям, начиная с 6 месяцев жизни (при отсутствии противопоказаний). Но, как показывает практика не все, кому нужна прививка против гриппа ее делают.

Среди причин, которые люди озвучивают следующие:

- ✓ беспокойство о побочных эффектах (после вакцины вероятно кратковременная реакция в виде незначительного повышения температуры, боли в месте инъекции, которая не представляет угрозы для здоровья привитого),
- ✓ беспокойство о том, что прививка вызовет грипп (вирусы, используемые в вакцинах, инактивированы и не приводят к заболеванию гриппом),
- ✓ уверены, что грипп не так уж серьезен (он может вызвать серьезные осложнения и смерть),
- ✓ испытывают негативное отношение к вакцинации в целом («антивакцинаторское» движение имеет давнюю историю, однако, под их аргументами, касательно предполагаемой опасности вакцинации до сих пор отсутствует убедительная доказательная база. Как правило, противники вакцинации распространяют недостоверную информацию в социальных сетях, вводя в заблуждение достаточно информированных людей в заблуждение).

В 2020 году особенно важно, чтобы как можно больше людей были привиты против гриппа. Благодаря коллективному иммунитету, мы защитим детей до 6 месяцев, а также тех, кто не может быть привит по медицинским показаниям.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ СОВЕТОВ ПО АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Уважаемые родители!

Родительский совет может проводить собственный (общественный) контроль в части организации питания школьников **во взаимодействии и по согласованию с администрацией образовательного учреждения.**

Посещение столовой представителями родительского совета осуществляется только в санитарной одежде с соблюдением правил личной гигиены.

Родительский совет совместно с администрацией образовательной организации может:

- *знакомиться с примерным 2-х недельным и ежедневным меню* (цель контроля: соответствие фактического ежедневного меню - утвержденному примерному (оценивается соответствие по наименованию блюд, весу порций), при замене блюд (в виду исключения) – необходимо выяснить - нет ли повторений одноименных блюд и кулинарных изделий в течение 2-3 дней);

- *осуществлять контрольное взвешивание готовых блюд и кулинарных изделий.* Если при взвешивании порции масса кардинально отличается от предусмотренного выхода в меню, то это повод обратить внимание администрации школы на соблюдение работниками рецептуры (правильная закладка пищевых продуктов), технологии приготовления и порционирования блюд;

- *осуществлять контроль за столовой посудой:* измерять объемы, используемой в школьной столовой посуды (чашек, стаканов и тарелок). Объемы должны не только обеспечивать вместимость, предусмотренную по меню порции, но и способствовать комфортной раздаче и приему пищи (например, исключение пролива, ожога и т.п.). Таким образом, чайная посуда должна быть больше 200 мл, тарелки для первых блюд – более 300 мл; требовать своевременную замену посуды с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформацией.

- *проверить исправную работу раковин* (перед столовой или в обеденном зале) и наличие мыла, электрополотенца или бумажных полотенец;

- *обратиться к администрации образовательной организации с просьбой о включении родителей в состав бракеражной комиссии* для оценки вкусовых качеств готовых блюд и кулинарных изделий;

- *контролировать раздачу пищи* с целью недопущения выдачи детям холодной и остывшей пищи;

- *контролировать санитарное состояние и оснащение обеденного зала столовой образовательной организации.* Обеденный зал должен быть оборудован столовой мебелью (столами, стульями, табуретами) с целостным покрытием, столы должны быть закреплены за каждым классом. Уборка обеденных залов должна проводиться после каждого приема пищи;

- *осуществлять контроль за соблюдением питьевого режима учащихся,* который может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; бутилированная питьевая вода, расфасованная в емкости с использованием установок дозированного розлива. Для детей должен быть обеспечен свободный доступ к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

- *проанализировать* полученные результаты контроля и совместно с администрацией школы определить конкретные мероприятия и сроки по улучшению организации питания детей.

В период распространения новой коронавирусной инфекции работа родительского совета должна проводиться дистанционно, без посещения образовательных учреждений.

Более подробная информация для работы родительских советов имеется в методических рекомендациях МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях".

Любые предложения, жалобы и вопросы по организации питания школьников можно задать по телефону 8 (81733) 2 46 18, 8 (81733) 2 28 90.