**Памятка по вопросу организации питания в период дистанционного режима обучения.**

В школах Энгельсского муниципального района обучающиеся  обеспечиваются бесплатным питанием: все ученики 1-4 классов в дни обучения при нахождении в школе,      5-11 классы только льготная категория.

 В соответствии с письмом министерства образования Саратовской области от 03.06.2021 года № 01-25/3209 **«в случае полного или частичного перевода обучающихся на карантин и/или дистанционный режим обучения, не подразумевающих посещение обучающимися 1-4 классов школу, обеспечение питания не осуществляется».** В этой связи обеспечивается перерасчет стоимости питания и экономия направляется на улучшение его качества, поэтому продуктовый набор не выдаётся.

В соответствии со статьей 12 215-ЗСО «Об образовании в Саратовской области» льготная категория обучающихся 5-11 классов (дети из малоимущих семей; дети из многодетных семей; дети-сироты и дети, оставшимся без попечения родителей, находящимся под опекой (попечительством); дети-инвалиды и с ОВЗ; дети из семей в СОП; дети беженцев и вынужденных переселенцев) получает питание  в размере 20 рублей из областного бюджета. В Энгельсском муниципальном районе стоимость меры социальной поддержки на питание составляет 52,70 рублей, в том числе из местного бюджета дополнительно выделено 32,7 рублей. В случае дистанционного режима обучения выдаются  сухие пайки.

Совместно с питающей организацией составлены продуктовые наборы. Состав сухого пайка различный, в зависимости от режима  обучения (5-6- дневка) и дней обучения ребёнка (дней нахождения на обучении) в образовательной организации.

**Памятка по вопросу организации питания в период дистанционного режима обучения.**

В школах Энгельсского муниципального района обучающиеся  обеспечиваются бесплатным питанием: все ученики 1-4 классов в дни обучения при нахождении в школе,      5-11 классы только льготная категория.

 В соответствии с письмом министерства образования Саратовской области от 03.06.2021 года № 01-25/3209 **«в случае полного или частичного перевода обучающихся на карантин и/или дистанционный режим обучения, не подразумевающих посещение обучающимися 1-4 классов школу, обеспечение питания не осуществляется».** В этой связи обеспечивается перерасчет стоимости питания и экономия направляется на улучшение его качества, поэтому продуктовый набор не выдаётся.

В соответствии со статьей 12 215-ЗСО «Об образовании в Саратовской области» льготная категория обучающихся 5-11 классов (дети из малоимущих семей; дети из многодетных семей; дети-сироты и дети, оставшимся без попечения родителей, находящимся под опекой (попечительством); дети-инвалиды и с ОВЗ; дети из семей в СОП; дети беженцев и вынужденных переселенцев) получает питание  в размере 20 рублей из областного бюджета. В Энгельсском муниципальном районе стоимость меры социальной поддержки на питание составляет 52,70 рублей, в том числе из местного бюджета дополнительно выделено 32,7 рублей. В случае дистанционного режима обучения выдаются  сухие пайки.

Совместно с питающей организацией составлены продуктовые наборы. Состав сухого пайка различный, в зависимости от режима  обучения (5-6- дневка) и дней обучения ребёнка (дней нахождения на обучении) в образовательной организации/

**Памятка для родителей: в каких продуктах "живут" витамины?**

Для укрепления детского иммунитета необходимы витамины, особенно в осенне-зимний период. Организму необходимы элементы для роста и развития. Рацион питания ребенка должен быть разнообразным с преобладанием овощей и фруктов. Здоровье ребенка зависит от многих факторов, одним из самых главных является правильное и полноценное питание, способное обеспечить растущий организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Однако не каждые родители знают, когда и в каких микроэлементах у ребенка увеличивается потребность.

Витамин А (ретинол) - содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах - в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета. Витамин B1 - находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего - углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение. Витамин B2 - в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения. Витамин В3 (пантотеновая кислота) - много в печени и почках животных, меньше - в цветной капусте, фасоли, помидорах, яичном желтке, мясе, птице, рыбе, в хлебе из пророщенных зародышей пшеницы. Регулирует функции центральной нервной системы, участвует в обмене жиров и углеводов, холестерина, образовании половых гормонов. Витамин B4 (холин) - максимальное количество содержится в яичном желтке; меньше - в зародышах пшеницы, соевой муке, мясе, овсе, пшенице. Положительно влияет на процессы роста и сопротивляемости организма инфекциям, необходим для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ (особенно - жиров) в организме. Витамин РР (ниацин) - в большом количестве содержится в печени и почках, мясе, птице и сыре; меньше (но все же - много) его в рыбе, колбасе, твороге, хлебе из цельного зерна, крупах (пшено, овес, гречка), сушеных грибах. Он регулирует кровообращение и уровень холестерина.Витамин В6 (пиродоксин) - в цельном рисе, пшене, грече, кукурузе, фасоли, в хлебе из цельного зерна, с отрубями, в печени и почках животных, рыбе. Необходим для нормального функционирования нервной системы, протекания процессов кроветворения, для синтеза гемоглобина. Влияет на состояние кожных покровов, волос, ногтей, участвует в обмене белков, аминокислот.

Витамин B9 (фолиевая кислота) - очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также - в печени; меньше - в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма. Витамин B12 (кобаламин) - много в печени и почках животных, в печени трески; меньше

в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени. Витамин Н (биотин) - максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше - в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D (кальциферол) - в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.

Витамин Е (токоферол) - в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше - в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.

Витамин Р (биофлавоноиды) - в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез.

**· Об организации горячего питания!**

**Памятка для родителей: в каких продуктах "живут" витамины?**

Для укрепления детского иммунитета необходимы витамины, особенно в осенне-зимний период. Организму необходимы элементы для роста и развития. Рацион питания ребенка должен быть разнообразным с преобладанием овощей и фруктов. Здоровье ребенка зависит от многих факторов, одним из самых главных является правильное и полноценное питание, способное обеспечить растущий организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Однако не каждые родители знают, когда и в каких микроэлементах у ребенка увеличивается потребность.

Витамин А (ретинол) - содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах - в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета. Витамин B1 - находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего - углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение. Витамин B2 - в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения. Витамин В3 (пантотеновая кислота) - много в печени и почках животных, меньше - в цветной капусте, фасоли, помидорах, яичном желтке, мясе, птице, рыбе, в хлебе из пророщенных зародышей пшеницы. Регулирует функции центральной нервной системы, участвует в обмене жиров и углеводов, холестерина, образовании половых гормонов. Витамин B4 (холин) - максимальное количество содержится в яичном желтке; меньше - в зародышах пшеницы, соевой муке, мясе, овсе, пшенице. Положительно влияет на процессы роста и сопротивляемости организма инфекциям, необходим для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ (особенно - жиров) в организме. Витамин РР (ниацин) - в большом количестве содержится в печени и почках, мясе, птице и сыре; меньше (но все же - много) его в рыбе, колбасе, твороге, хлебе из цельного зерна, крупах (пшено, овес, гречка), сушеных грибах. Он регулирует кровообращение и уровень холестерина.Витамин В6 (пиродоксин) - в цельном рисе, пшене, грече, кукурузе, фасоли, в хлебе из цельного зерна, с отрубями, в печени и почках животных, рыбе. Необходим для нормального функционирования нервной системы, протекания процессов кроветворения, для синтеза гемоглобина. Влияет на состояние кожных покровов, волос, ногтей, участвует в обмене белков, аминокислот.

Витамин B9 (фолиевая кислота) - очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также - в печени; меньше - в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма. Витамин B12 (кобаламин) - много в печени и почках животных, в печени трески; меньше

в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени. Витамин Н (биотин) - максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше - в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D (кальциферол) - в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.

Витамин Е (токоферол) - в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше - в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.

Витамин Р (биофлавоноиды) - в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез.