

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Для современных детей школьные годы — это не только новый опыт, знания и навыки, но и серьезные нагрузки — как физические, так и эмоциональные. Для того чтобы растущий организм успешно с ними справлялся, необходимо правильно питаться.

Азбука питания школьника

Учеба — очень энергозатратный процесс. Нужно запоминать много новой информации, воспроизводить ее по первому требованию учителя, строить социальные взаимоотношения. А еще успеть побегать на перемене и не устать к следующему уроку. Для этого ребенку нужны питательные вещества в виде белков, жиров и углеводов.

Белки принимают активное участие в росте. Школьники младшего возраста должны потреблять 2,5-3 г белков на 1 кг веса в сутки, а дети старшего возраста — не менее 2 г на 1 кг веса тела. Жиры помогают строить клетки нервной системы. Они являются растворителями витаминов А и Д, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот. Углеводы — это источник энергии. При их расщеплении ребенок получает необходимые для мышечной деятельности калории. Потребность в них зависит от возраста. Дети младшего школьного возраста (7-10 лет) должны потреблять ~2400 ккал в сутки, дети в возрасте 11-13 лет — около 2850 ккал. Норма потребления у подростков (14-17 лет) — 3150 ккал в день.

Кроме того, для поддержания организма нужны витамины. У школьников в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой потребность в витаминах выше, чем у среднестатистического человека, ведущего размеренный образ жизни.

Подростки особенно нуждаются в витаминах А, Д и С, которые можно получить за счет ежедневного употребления молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, то есть продуктов животного происхождения. Витамин А также в достаточном количестве содержится в некоторых растительных продуктах — зеленые овощи и морковь. Последняя, кстати, содержит каротин, который способен превращаться в организме в витамин А.

Чтобы школьник был здоровым, бодрым и веселым, он должен получать весь необходимый комплекс минеральных веществ. Ведь они входят в состав крови, гормонов, ферментов, а еще используются при формировании мышц, костей, участвуют в обмене веществ. Особое значение имеют кальций и фосфор, поскольку на их основе строится и укрепляется скелет.

Чтобы быть здоровыми, школьники должны получать сбалансированный комплекс белков, жиров и углеводов, полезные вещества. Но как обеспечить ребенку полноценный рацион, когда большую часть времени он находится в школе? На этот вопрос поможет ответить Роспотребнадзор.

Питание в образовательных организациях

Сегодня благодаря работе Роспотребнадзора были существенно обновлены принципы организации школьного питания, которые гласят, что главное в питании — это рацион.

Он должен быть разработан в соответствии с потребностями детей разных возрастов. Наличие разнообразных пищевых волокон, витаминов, необходимых для организма элементов, — главное условие для обеспечения молодого организма энергией и здоровьем.

Также новые принципы предусматривают условия для соблюдения всех санитарных и технологических норм при работе с продуктами, а использование некачественных продуктов считается недопустимым.

Важным является и расписание употребления пищи. Интервал между основными приемами (завтрак, обед и ужин) должен составлять не более 3,5–4 часов, а между промежуточными (второй завтрак, полдник, второй ужин) – 1,5 часа. В соответствии с этим принципом образовательные учреждения и обязаны планировать режим и график питания учащихся.

В образовательных организациях дети проводят 5–6 часов в день, а учащиеся, посещающие группу продленного дня, 7–8 часов. Поэтому один или несколько приемов пищи ребенок должен получать в образовательной организации. Организовать завтрак ребенка дома следует в зависимости от существующего в образовательной организации расписания приемов пищи. В большинстве образовательных организаций для учащихся начальной школы завтрак предусмотрен после 1-ого урока, поэтому для таких детей дома лучше организовать легкий завтрак. Для учащихся старших классов завтрак предусмотрен после 2-ого урока, а в ряде случаев и после 3-его урока. Такие дети обязательно должны завтракать дома. В ряде образовательных организаций установлены аппараты по выдаче продуктов. Важно объяснять детям, что употребление продуктов из аппаратов не заменяет завтрака, обеда или полдника, а также, что избыточное потребление сладких кондитерских изделий, составляющих основу ассортимента данных аппаратов, может стать причиной серьезных заболеваний обмена веществ, привести к повышению массы тела, ухудшить способность переносить физические нагрузки. Следует указывать на пользу употребления фруктов и овощей.

Для учащихся 1-4 классов организовано однократное бесплатное горячее питание в соответствии с Федеральным законом №47-ФЗ от 01.03.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», которым установлено требование об обеспечении не менее одного раза в день бесплатным горячим питанием обучающихся по образовательным программам начального общего образования в государственных и муниципальных образовательных организациях.

Но как проверить, выполняет ли школьная столовая эти базовые рекомендации или нет?

Родительский контроль

Отправляя школьника в класс, родители доверяют здоровье и благополучие своего ребенка образовательному учреждению. Именно там будут следить за его питанием.

Важно помнить, что родители всегда имеют право проверить школьную столовую на добросовестность выполнения услуг. Это можно сделать, организовав комиссию из законных представителей учащихся. Родители могут принять участие в осуществлении контроля за питанием обучающихся общеобразовательных организаций.

Проверять можно абсолютно все. Вас интересует, чем кормят вашего ребенка? Обратите внимание на соответствие блюд утвержденному меню. Вас волнуют санитарные условия? Внимательно осмотрите состояние обеденного зала, мебели, столовой посуды, условия соблюдения правил личной гигиены, объем и вид пищевых отходов после приема пищи.

В методических рекомендациях МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» указаны следующие мероприятия, которые могут быть оценены родителями:

- ◆ соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- ◆ санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;

- ◆ условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- ◆ наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- ◆ объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- ◆ наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- ◆ вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей;
- ◆ информирование родителей и детей о здоровом питании.

Еще в качестве инструмента взаимодействия со школьной столовой рекомендуется использовать выборочные опросы. С их помощью можно выявить вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд.

Если результаты проверки школьной столовой и проведенных опросов оказались неудовлетворительными, необходимо поднять этот вопрос на общеродительском собрании и подать официальное обращение в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания и органов контроля (надзора).

При приготовлении блюд дома следует учесть меню образовательной организации, чтобы избежать повторения блюд, обеспечить оптимальную энергетическую ценность и химическую сбалансированность суточного рациона. При этом важно контролировать потребление жира (исключать жареные блюда, ограничивать употребление колбасных изделий и мясных копченостей, снимать при приготовлении кожу с птицы, отдавать предпочтение продуктам с низкой жирностью); контролировать потребление сахара (ограничивать употребление варенья, шоколада, конфет, кондитерских изделий, сладких газированных напитков); контролировать потребление соли (норма составляет 3–5 граммов). При приготовлении предпочтительнее использовать способы, максимально сохраняющие полезные свойства продуктов и их пищевую ценность (приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание). При приеме пищи не следует 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.

Рекомендации родителям: как правильно организовать питание школьника.

Здоровое питание ребенка является залогом его нормального роста и развития. Основные принципы здорового питания следующие:

- ◆ соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- ◆ соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в белках и аминокислотах, жирах и жирных кислотах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и микроэлементах, биологически активных веществах;
- ◆ наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- ◆ обеспечение разнообразного рациона и оптимального режима питания;
- ◆ применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающей сохранение их исходной пищевой ценности;
- ◆ обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов и готовых блюд;
- ◆ исключение использования фальсифицированных продуктов.

В образовательных организациях создаются условия для здорового питания учащихся: организация питания по меню, соответствующему принципам здорового питания, условия для соблюдения личной гигиены перед приемом пищи, условия для приема пищи (рассаживание, интерьер обеденного зала, сервировка столов, микроклимат, освещенность).

Роспотребнадзор напоминает, что для организованных коллективов (например, обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска.

Такие блюда как макароны по-флотски с мясным фаршем, яичница, макароны с яйцом, фаршированные блинчики, форшмак и др. запрещены для питания в организованных коллективах уже более 30 лет.

В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева.

В меню для воспитанников и обучающихся также отсутствуют запрещенные продукты и блюда, такие как блинчики с творогом и мясом, макароны с рубленным яйцом, окрошки и холодные супы, закусочные консервы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди, газированные напитки, квас, сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы, сосиски, грибы, жаренные во фритюре пищевые продукты и изделия, первые и вторые блюда из сухих пищевых концентратов быстрого приготовления, острые соусы, кетчупы, майонез, кофе, кремовые кондитерские изделия, карамель.

При приготовлении блюд для питания детей используются способы, максимально сохраняющие полезные свойства продуктов и их пищевую ценность (приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание), не применяются острый перец и другие острые (жгучие) приправы, молочные продукты на основе растительных жиров, а уксус в рецептурах блюд заменяется на лимонную кислоту.

Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню школьного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

Важно помнить, что ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд.

Что есть сегодня в школьном меню:

1) Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для

гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.

2) Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеду (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).

3) Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в школьном меню:

- 1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей.
- 2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта.
- 3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения.
- 4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки.

С расписанием приемов пищи, меню и сведениями об изготовителе блюд можно ознакомиться на информационных стендах или официальном сайте образовательной организации в соответствующем разделе.

Роспотребнадзор контролирует организацию питания в образовательных организациях. Роспотребнадзором проводились внеплановые проверки по контролю за соблюдением требований санитарного законодательства по организации питания. На пищеблоках образовательных организаций осуществлялся отбор проб питьевой воды, пищевых продуктов и готовых блюд.

Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

Берегите детей и будьте здоровы!

