



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Основы и принципы организации рационального питания детей разного возраста.

Санитарно-эпидемиологические требования к питанию детских организованных коллективов.

Роль медицинского персонала в организации питания

Питание в домашних условиях.

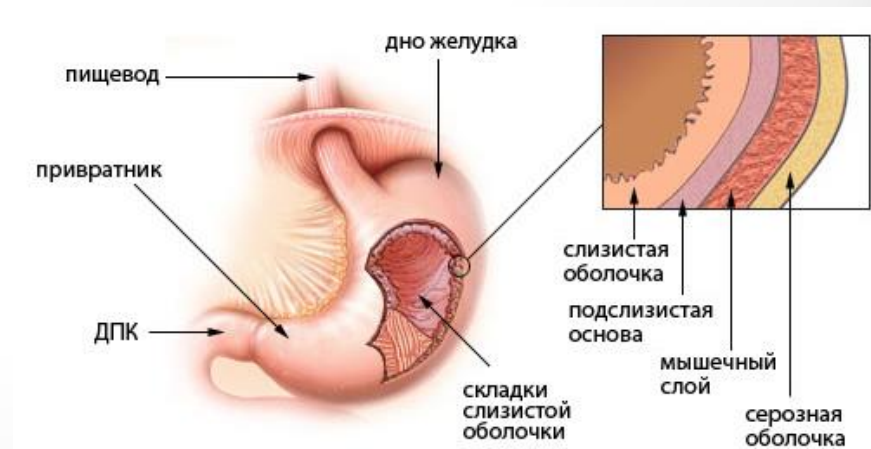
Врач по гигиене детей и подростков
Центра охраны здоровья детей и подростков
Сенцова Наталья Алексеевна

Руководитель Центра охраны здоровья детей и подростков
Татарева Светлана Викторовна

Возрастные особенности пищеварительной системы

Характерным для органов пищеварения ребенка является нежность слизистой оболочки, ее богатство лимфатическими элементами, обильное кровоснабжение и недостаточное развитие эластических элементов.

- Железы желудка и кишечника до 6-7 лет недоразвиты и малочисленны → желудочный сок имеет низкую концентрацию соляной кислоты, что резко снижает его бактерицидные свойства и повышает восприимчивость детей к желудочно-кишечным инфекциям.
- Ферментативный состав желудочного сока к 15-16 годам достигает уровня взрослого организма



- Поджелудочная железа развивается наиболее интенсивно до 1 года и в 5-7 лет. По своим морфофункциональным параметрам она достигает взрослого уровня только к 15-16 годам.
- Аналогичные темпы развития наблюдаются у печени и всех отделов кишечника.

Именно поэтому питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Физиологические нормы питания детей

- В различные возрастные периоды характер обмена веществ меняется. В период роста и развития он характеризуется наибольшей интенсивностью, что обеспечивает пластические и структурные процессы.
- Величина основного обмена **у детей в 1,5-2 раза превышает основной обмен взрослого человека.** Относительная величина основного обмена (в килокалориях на 1 кг массы тела) с возрастом уменьшается.
- Детский и подростковый периоды характеризуются относительно высоким расходом энергии. Энерготраты у детей в возрасте 1-5 лет - 80-100 ккал, у подростков 13-16 лет - 50-65 ккал.



- Концепция сбалансированного питания основана на определении абсолютного количества каждого из пищевых факторов и их соотношения при учете физиологических особенностей конкретного возраста.
- Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи.

Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания:

- умеренность,
- разнообразие,
- режим приема пищи

Разбалансированность основных компонентов питания неблагоприятно сказывается на обменных процессах, отрицательно влияя на здоровье и рост ребенка.

Рациональное соотношение белков и жиров в питании детей 1:1. Приблизительное содержание белков, жиров и углеводов в пище 1:1:3 для детей младшего возраста и 1:1:4 - старшего возраста.

Белки занимают особое место в питании ребенка. Они являются:

- структурными элементами клеток и тканей организма
- принимают самое активное участие в выработке иммунитета
- образовании эритроцитов и гемоглобина
- образовании ферментов и гормонов.

Для нормального развития ребенка важно не только количество белка, но и его качество.

Наиболее сбалансированным по аминокислотному составу, т.е. отвечающим потребностям растущего организма является белок, входящий в состав продуктов животного происхождения: мяса, особенно телятины, молока и молочных продуктов, яиц, рыбы.



Жиры:

- источник энергии
- структурные элементы клеток
- входят в виде включений в протоплазму
- участвуют в создании клеточных оболочек
- играют важную роль в процессах формирования иммунитета
- выступают носителями жирорастворимых витаминов – А, Е, Д, К.

При этом имеет значение качество жиров.

Содержание ПНЖК в рационе детей и подростков - 5-10% от калорийности суточного рациона.

Доля растительных масел - 25-30% от общего количества жиров.

Особое значение в питании детей имеют жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты. Наиболее высокое содержание ПНЖК наблюдается в лососевых сортах рыб: в горбуше, лососе атлантическом, кете, в растительных маслах, в некоторых животных жирах.

Рыбий жир  99,9 г	Льняное семя  18,1 г	Печень трески  15 г	Рапсовое масло  10,3 г	Оливковое масло  9 г
Конопляное семя  8,1 г	Грецкие орехи  6,8 г	Скумбрия  5,3 г	Тунец  3,2 г	Сельдь  3,1 г
Форель  2,6 г	Лосось  2,3 г	Палтус  1,8 г	Соевые бобы сухие  1,6 г	Зародыши овса  1,4 г

Углеводы

-являются основным и легко усвояемым источником энергии, их усвояемость достигает 96%. Они способствуют усвоению организмом белков и жиров пищи.

Важную биологическую роль в организме человека играют пищевые волокна:

- нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта,
- увеличивают массу мышечного слоя кишечника, определяя моторную активность и эвакуаторную способность ЖКТ,
- скорость всасывания пищевых веществ в тонком кишечнике,
- связывают воду и желчные кислоты,
- служат субстратом для развития нормальной микрофлоры кишечника.

В рационах питания детей должно быть преимущественное, 70-75% полисахаридов, источниками которых служат овощи, фрукты и злаковые.

Не менее 5% от общей суммы поступающих сложных углеводов должны составлять клетчатка (овощи, зерновые, бобовые и пектиновые вещества (овощи, фрукты, мармелад, варенье, соки с мякотью)).



Витамины

- обеспечивают поддержание гомеостаза и процессы оптимального роста и развития
- участвуют в процессах кроветворения, окислительных реакциях
- способствуют повышению сопротивляемости организма ребенка к различным заболеваниям.

Наиболее приемлемый источник витаминов – свежие овощи и фрукты, которые ежедневно должны присутствовать в рационе питания детей.



Минеральные Элементы

- являются составной частью клеток и тканей организма
- биокатализаторами обменных процессов.
- Особого внимания заслуживает **кальций**, являющийся структурным элементом костной ткани. Обмен и усвоение кальция в организме зависят от содержания **фосфора и магния**.
- Оптимальное соотношение кальция и фосфора в пищевых продуктах для грудного возраста 1,2:1, от 1 года до 3 лет - 1:1, старше 4 лет - 1:1,2 или 1:1,5. Оптимальное соотношение кальция и магния 1:0,7.



Лучшими источниками усвояемого кальция являются молоко и молочные продукты.

Вода

Велика роль **ВОДЫ** в питании детей. Это прежде всего обусловлено тем, что вода является составной частью клеток и тканей, на ее долю приходится около 65% массы тела человека.

Вода необходима и для выведения из организма конечных продуктов обмена. Дети теряют в сутки около 1,5-2 л ВОДЫ.

Возрастная группа	Количество, мл	
	среднее	на 1 кг массы тела
5 лет	1800–2000	90–100
10 лет	2000–2500	70–85
14 лет	2200–2700	50–60



Полноценное питание должно обеспечивать организм достаточным количеством основных питательных веществ, витаминов, минеральных веществ и воды. Оно должно включать незаменимые аминокислоты, некоторые ПНЖК, большинство витаминов и минеральных веществ. Питание должно полностью покрывать энерготраты организма.

- Рацион должен включать вещества в сбалансированном соотношении, что обеспечивается за счет продуктов, хорошо усваиваемых детским организмом.
- Питание должно быть адекватным возрастным возможностям организма, в частности развитию пищеварительного аппарата.

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы
1-й завтрак	25–30	25–30	20–25
2-й завтрак	20–25	8–10	10–15
Обед	40–45	45–50	30–35
Ужин	10–15	10–15	20–25

Возраст	Белки, г			Жиры, г			Угле- воды, г	Энергетическая ценность	
	Всего	Животного происхож- дения	На 1 кг массы тела	Всего	Растительные	Линолевая кислота		ккал	кДж
5–6 лет	72	47	3,0	72	11	3	252	1990	8332
7–10 лет	80	48	2,5–3,0	80	15	3	324	2380	9965
11–13 лет	96	5	2,0–2,5	96	18	3	382	2860	11974
14–17 лет:									
– мальчики;	106	64	1,9	106	20	3	422	3160	13230
– девочки	93	56	1,8	93	20	3	367	2760	11556

Нарушения пищевого статуса

Структура питания детей школьного возраста характеризуется снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи.

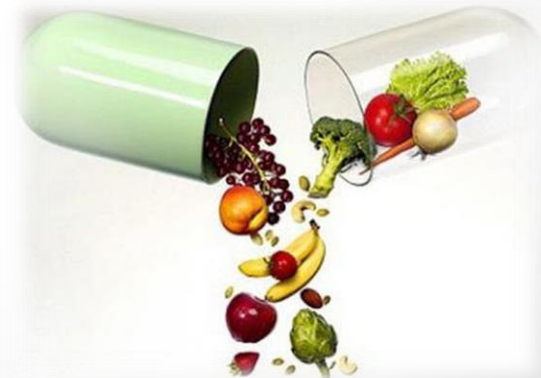
В результате на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15-20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит ПНЖК на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов - витамина С (у 70-100% населения); повсеместно витаминов группы В и фолиевой кислоты (у 60-80%), α -каротина (у 40-60%);
- недостаточность некоторых минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк);
- дефицит пищевых волокон.



Пути решения

- ПОИСК НОВЫХ ИСТОЧНИКОВ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, РАСШИРЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВА ПИЩИ.
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СОЗДАНИЕ ШИРОКОЙ ГАММЫ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ МОДИФИЦИРОВАННОГО (ЗАДАННОГО) ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА.
- ШИРОКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК К ПИЩЕ - ПОЗВОЛЯЕТ ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ЭССЕНЦИАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ПОВЫСИТЬ НЕСПЕЦИФИЧЕСКУЮ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ ОРГАНИЗМА К ВОЗДЕЙСТВИЮ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ОСУЩЕСТВИТЬ ИММУНОКОРРЕКЦИЮ, МАКСИМАЛЬНО ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАТЬ ПИТАНИЕ.



Гигиенические требования к организации питания детей в учреждениях дошкольного образования



Питание детей в учреждениях дошкольного образования должно быть полноценным, разнообразным по составу продуктов, полностью удовлетворяющим физиологические потребности растущего организма в основных пищевых веществах и энергии.

- Питание воспитанников организуется на основе примерных двухнедельных рационов с ежедневной разработкой дневных (суточных) рационов питания дифференцированно по возрасту для 2-х возрастных контингентов (в яслях до 3 лет и в детском саду от 3 до 6 лет).
- В зависимости от возраста воспитанников допускается разная технология приготовления отдельных блюд.
- Летом в связи с увеличением энерготрат калорийность суточного рациона должна быть на 10% выше, чем зимой.

К составлению примерных двухнедельных и дневных (суточных) рационов предъявляются определенные гигиенические требования и требования детской диететики:

1. Основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) в течение дня должны предусматриваться **через каждые 3,5-4 часа.**

2. Распределение калорийности суточного рациона:

- завтрак – 20%-25%
- обед – 30%-35%,
- полдник – 25%,
- домашний ужин – 20%-25%;

3. Питание должно быть щадящим по химическому составу:

- исключаются острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус), соки и напитки в виде сухих концентратов;
- не включаются одноименные блюда и гарниры в течение одного дня, а также в течение двух дней подряд;
- вареные колбасы и сосиски используются высшего сорта не чаще 2-х раз в неделю;
- используется нежирное мясо;
- применяется йодированная соль.



Гигиенические требования к кулинарной обработке пищевых продуктов:

- 1) пища должна готовиться на каждый прием, готовые блюда могут находиться на горячей электроплите или электромармите не более 2 ч с момента приготовления;
- 2) обработка сырых и готовых пищевых продуктов должна проводиться на разных производственных столах при использовании соответственно промаркированных разделочных досок и ножей;
- 3) птица, мясо, рыба размораживаются в мясо-рыбном цехе на воздухе при комнатной температуре, рыба может размораживаться также и в холодной воде;
- 4) индивидуальная упаковка консервированных продуктов промывается проточной водой или протирается ветошью;
- 5) очищенные сырые овощи могут храниться в подсоленной воде не более чем 1,5 ч; овощи, предназначенные для салатов, варят в неочищенном виде;
- 6) овощи, фрукты и ягоды, используемые в питании в сыром виде, после очистки и мытья должны бланшироваться, зелень – промываться в охлажденной кипяченой воде;



Гигиенические требования к кулинарной обработке пищевых продуктов:

- 7) полуфабрикаты из рубленого мяса, птицы и рыбы должны быть обжарены в течение 3-5 мин с двух сторон в нагретом до кипения жире, а затем доведены до готовности в жарочном шкафу;
- 8) при изготовлении супов из вареного мяса или отпуске его с супом, измельченное и порционное мясо подвергается вторичной термической обработке;
- 9) яйца обрабатываются в мясо-рыбном цехе путем тщательного промывания в двух специально выделенных ваннах;
- 10) сосиски, вареные колбасы очищают от полимерной оболочки и отваривают в течение 5 мин с момента закипания воды;
- 11) кисели, компоты охлаждаются в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе;
- 12) гарниры должны промываться только горячей кипяченой водой;



Требования к условиям организации приема пищи воспитанников в групповых:

- помещение перед приемом пищи проветривается;
- столы покрываются чистой скатертью или сервировочными хлопчатобумажными, льняными или бумажными салфетками под каждый прибор;
- столовая посуда и приборы должны соответствовать возрасту воспитанников;
- горячие блюда должны быть температурой $+50^{\circ}\text{C}$, холодные напитки – комнатной температуры, но не ниже $+20^{\circ}\text{C}$, закуски (салаты) – $+14^{\circ}\text{C}$ - 16°C .

В учреждении дошкольного образования воспитанникам прививаются основные гигиенические навыки, связанные с едой:

- подготовка к приему пищи – обязательное тщательное мытье рук,
- привычка без торопливости, тщательно пережевывать пищу,
- правильно вести себя за столом (правильная поза, навык пользоваться столовыми приборами, салфеткой и др.).



Гигиенические требования к организации питания учащихся учреждений общего среднего образования

...



Режим питания

- Учащимся образовательных учреждений требуется 4-5-разовый прием пищи в течение дня в зависимости от возраста, умственной и физической нагрузки.
- В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные продукты.
- Для учащихся образовательных учреждений (школьного типа) предусматривается организация **двухразового горячего питания**, а также **реализация готовых блюд и буфетной продукции** (продуктов, готовых к употреблению, промышленного производства и кулинарных изделий для промежуточного питания учащихся) в достаточном ассортименте.

- Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда, а при организации учебного процесса во 2-ю смену – обеда и полдника.

При таком режиме питания предполагается, что учащиеся в первую смену

- в 7:30 – 8:30 завтрак дома перед уходом в школу
- в 11:00 – 12:00 – горячий завтрак в школе
- в 14:30 – 15:30 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома
- в 19:00 – 19:30 – ужин дома.

Учащиеся во вторую смену

- в 8:00 – 8:30 завтрак дома
- в 12:30 – 13:00 – обед в школе или дома перед уходом в школу
- в 16:00 – 16:30 – горячее питание – полдник в школе
- в 19:30 – 20:00 – ужин дома.



- Посещение детьми групп продленного дня допускается **только при обязательной организации для них двух-трехразового питания** (в зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении).
- Для детей 6-летнего возраста предусматривается **трехразовое питание** (горячий завтрак, обед и полдник или завтрак, второй завтрак, обед).
- Для учащихся (воспитанников) образовательных учреждений с круглосуточным пребыванием организуется **4-5-разовое питание** в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Гигиенические требования к организации питания учащихся учреждений общего среднего образования:

- Возрастная дифференциация питания обучающихся обеспечивается за счет разных по объему порций.

Распределение общей калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи в учреждениях должно составлять:

- завтрак 20-25%,
- обед 30-35%,
- полдник 10-15%,
- ужин дома– 20-25%,
- второй ужин дома– 5-8%.



Питание учащихся должно быть щадящим по химическому составу и способам приготовления, эпидемиологически безопасным:

- вареные колбасы и сосиски используются высшего и первого сортов не чаще 2 раз в неделю, при одноразовом приеме пищи – не более 1 раза в неделю;
- в рационы питания включают диетические яйца, нежирное мясо;
- для приготовления блюд могут использоваться полуфабрикаты высокой степени готовности в расфасованном виде охлажденные или быстрозамороженные;
- кондитерские изделия используются богатые пектином (зефир, пастила, мармелад, джем, варенье);
- должна использоваться йодированная соль;
- исключаются одноименные блюда в течение двух дней подряд;
- запрещаются к применению продукты с острым вкусом (горчица, хрен, перец красный и черный, уксус);
- к кулинарной обработке пищевых продуктов в школьной столовой предъявляются требования аналогичные, как и при организации питания в учреждении дошкольного образования с преимущественным включением отварных, тушеных, запеченных или приготовленных на пару блюд;



Требования к сервировке стола в обеденных залах

- Обязательно наличие бумажных салфеток. Для подачи хлеба используются хлебницы или тарелки, салатов – салатники или закусочные тарелки, для супов могут использоваться супницы, горячих напитков – чайники.
- Горячие блюда реализуются температурой $+50^{\circ}\text{C}$, холодные напитки – комнатной температуры, но не ниже $+16^{\circ}\text{C}$, закуски (салаты) – $+14- +16^{\circ}\text{C}$.

Для организации горячего питания учащихся V-XI классов в учреждении образования могут использоваться различные формы обслуживания:

- предварительное накрытие столов;
- предварительный заказ блюд по меню завтрашнего дня;
- использование элементов шведского стола;
- по типу «электронного кошелька» и иные.



Организациями общественного питания образовательных учреждений, для обслуживания обучающихся, могут быть:

- базовые организации школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т.п.), которые осуществляют закупки продовольственного сырья, производство кулинарной продукции, снабжение ими столовых общеобразовательных учреждений;
- доготовочные организации общественного питания, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов и их реализация;
- столовые образовательных учреждений, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню;
- буфеты-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий.

Система ХАССП

ХАССП – это система, позволяющая идентифицировать, оценивать и осуществлять контроль опасных факторов, угрожающих безопасности при приготовлении детского питания.

- Процедуры и система ХАССП основываются на оценке рисков — потенциально опасных для здоровья человека условий и факторов.
- В системе ХАССП контролируются только **неприемлемые риски** — с тяжелыми неблагоприятными последствиями или высокой вероятностью проявления неблагоприятного фактора.
- После установления неприемлемых рисков **оценивают вероятность их проявления и отслеживают источники в условиях конкретного производства.**
- Внедряется риск-ориентированный подход в различные области пищевой промышленности. Принципы ХАССП, взятые за основу системы обеспечения безопасности продуктов питания, базируются на анализе рисков при идентификации опасных факторов и критических контрольных точек.



По каждому риску обозначают критическую контрольную точку:

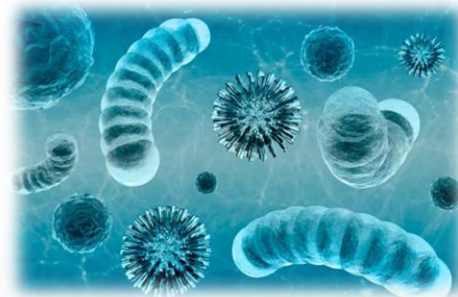
- место проведения контроля для идентификации опасного фактора и управления риском.

Для критической контрольной точки определяют параметры, при которых выполняются или не выполняются требования безопасности (бактериологическое обсеменение, нарушение технологии приготовления пищи, соблюдение температурного режима, сроки хранения) — критические пределы.



Система ХАССП

- **Основная причина заражения человека** - это употребление небезопасных продуктов питания, поэтому нормативами и правилами для идентификации критических контрольных точек в первую очередь определен строгий контроль рисков микробиологического заражения сырья и ингредиентов на протяжении всего процесса изготовления продукции.
- Далее **организуют мониторинг: наблюдения или измерения параметров в контрольных точках**. Это необходимо, чтобы своевременно обнаружить выход точки за критические пределы и иметь возможность для предупреждающих или корректирующих действий.
- Дополнительно к мониторингу проводят **процедуры проверки**. По каждому риску и для каждой критической контрольной точки определяют способ и форму учета, регистрации информации.



Роль медицинского персонала в организации питания

- **Постоянный контроль организации питания детей и подростков** в условиях учреждений образования возлагается на руководителей этих учреждений и медицинских работников (врач, средний медицинский персонал) учреждений здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь детям организованных коллективов.

Медицинский работник осуществляет контроль:

- условий транспортировки и качества продуктов, поступающих на пищеблок;
- соблюдения условий хранения и сроков годности (хранения) пищевых продуктов;
- наличия и правильности составления суточных рационов питания; соблюдения технологии приготовления пищи, кулинарной обработки, закладки в котел пищевых продуктов, выхода готовых блюд, вкусовых качеств пищи;
- соответствия питания физиологическим потребностям детей; мероприятий по профилактике пищевых отравлений и алиментарно обусловленных заболеваний;
- санитарного состояния пищеблока и т.д.



В соответствии с приказами №428-п от 23 марта 2018года и №292-и 5 сентября 2017 года медицинский работник обязан проводить:

- Оценку санитарного состояния пищеблока. Не реже 1 раза в 10 дней: достаточность и исправность санитарно-технического оборудования, наличие, маркировка и условия хранения уборочного инвентаря, правильность использования дезинфицирующих и моющих средств, своевременность и правильность проведения текущей и генеральной уборок.
- Участие в контроле за обработкой кухонной и столовой посуды и условиями хранения чистой посуды (в групповых и на пищеблоке). В ДОО контроль за транспортировкой пищи от пищеблока до групповых ячеек, не реже 1 раза в 10 дней.
- Участие в контроле за условиями хранения, вывоза отходов, не реже 1 раза в 10 дней.
- Участие в оценке качества поступающей продукции, тары, упаковки, оценка сопроводительной документации, документов, подтверждающих безопасность продукции, органолептических показателей продукции и др. не реже 1 раза в 10 дней.

Медицинский работник обязан проводить:

- Участие в контроле за условиями хранения и сроками реализации продуктов, соблюдением последовательности и точности, температурного режима холодильного оборудования не реже 1 раза в неделю.
- Участие в контроле за режимом, качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья в организованном и дополнительном питании (буфетная продукция), перед началом учебного года, примерное меню не менее чем на 2 недели, ассортимент дополнительного питания.
- Участие в контроле за приготовлением пищи: соответствие фактического меню примерному, наличие технологических карт, точность технологического процесса, наличие, исправность, маркировка технологического оборудования, инвентаря, выполнение санитарно-гигиенических требований к приготовлению блюд не реже 1 раза в 10 дней.

Медицинский работник обязан проводить:

- Участие в оценке качества готовых блюд, ежедневно в составе бракеражной комиссии.
- Контроль за витаминизацией 3 блюд или использованием обогащенных продуктов питания, ежедневно.
- Участие в контроле за правильностью отбора и хранения суточной пробы, ежедневно.
- Участие в контроле за условиями приема пищи: сроками реализации готовой пищи, температурой подачи блюд, массой порций, обработкой обеденных столов. Не реже 1 раза в неделю.
- Участие в контроле за соблюдением правил личной гигиены персоналом пищеблока, ежедневно.
- Предоставление в каждую группу соответствующей информации для родителей с целью обеспечения преимущества в питании детей дома и в учреждении.

Нормативная база

- **СанПиН 2.4.5.2409-08** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
- **СанПиН 2.4.1.3049-13** "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- **СанПиН 2.4.2.2821-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»**
- **Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 3 августа 2017 г. N 1325-п и Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 5 сентября 2017 г. N 292-и** "О минимизации рисков инфекционных заболеваний в образовательных (оздоровительных) организациях Свердловской области"
- **Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 23 марта 2018 г. N 428-п** "О внедрении организационного стандарта работы отделений организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях в учреждениях здравоохранения Свердловской области, оказывающих медицинскую помощь детям"

Питание детей в домашних условиях.

Рекомендации для родителей.

Полноценное питание — один из важных факторов, способствующих гармоничному росту и развитию детей, их успешному обучению в школе, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды

Оценка питания детей и подростков в современных условиях, их пищевого поведения показывает:

- блюда из школьного меню не отвечают вкусовым предпочтениям учащихся (не нравятся, не едят или съедают не полностью)
- отсутствует преемственность домашнего и школьного питания

Основной акцент в питании школьника необходимо сделать на прием пищи в школе:

- завтрак, обед и полдник (для образовательных учреждений)
- 1-й завтрак, ужин и 2-й ужин с рекомендуемыми блюдами включаются в домашнее питание.
- «Школьно-семейное» меню должно предусматривать обеспечение суточных физиологических потребностей школьников в пищевых веществах и энергии в школе и дома, поэтому полноценное питание в школе не заканчивается, а продолжается и в домашних условиях.
- Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы ребенок должен получать в течение дня.

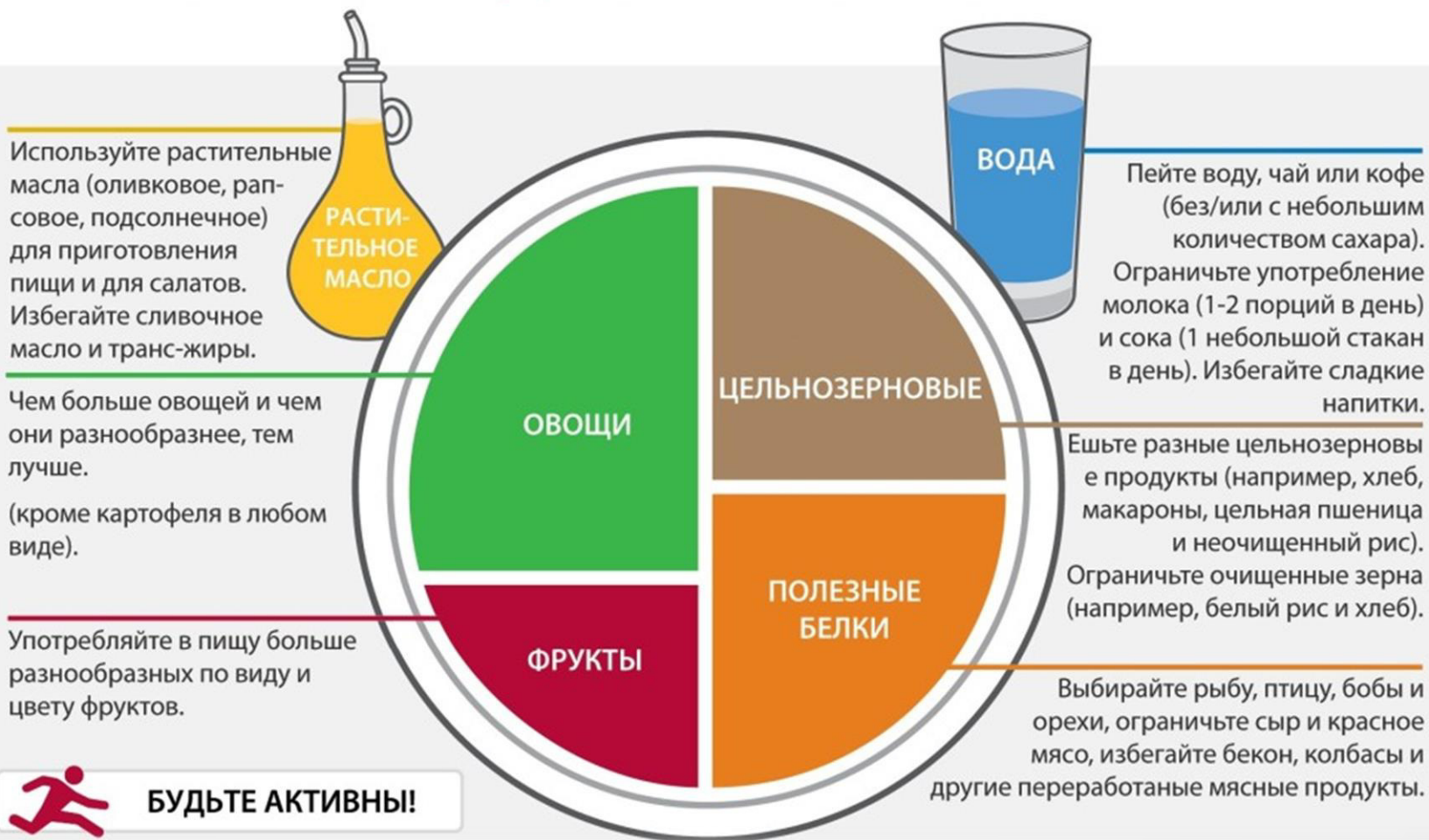
ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

- питание должно быть адекватным энерготратам учащегося в течение дня
- обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами
- регулярным, с соблюдением режима питания
- разнообразным
- безопасным
- вызывать положительные эмоции

Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню 5 групп продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ, — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, овощи и фрукты, крупы и продукты из зерна.



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ















БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

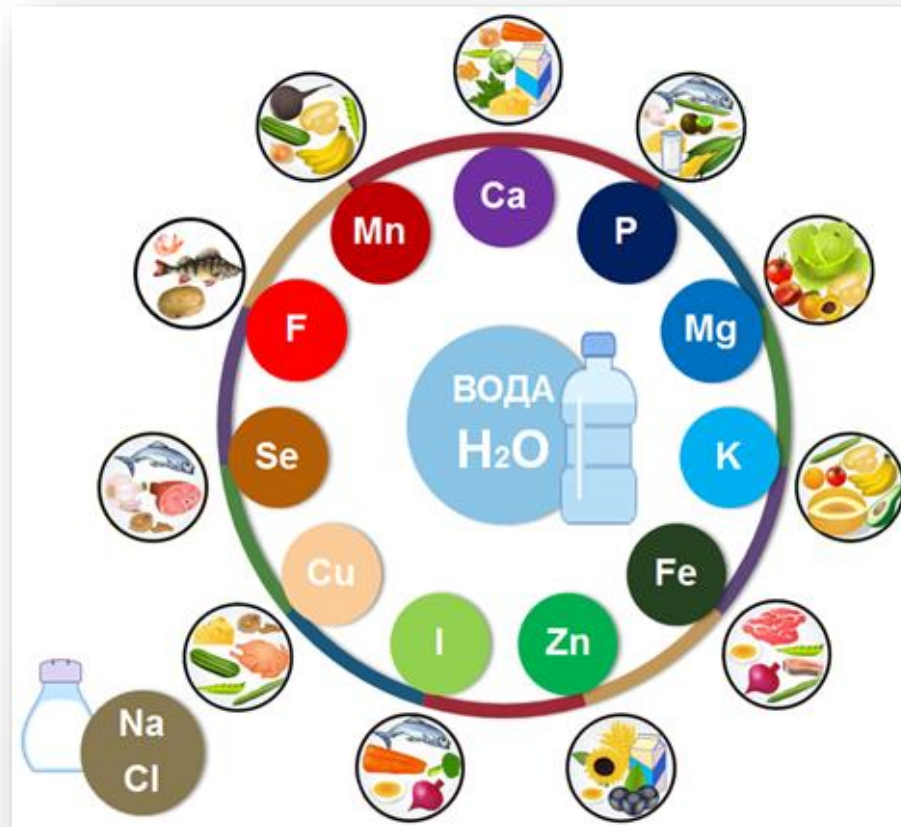
Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв.)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Витамины — жизненно важные вещества, недостаток которых вызывает недомогание, а в случае длительного и глубокого авитаминоза — различные заболевания •

Витамины		
Жирорастворимые	Водорастворимые	
<p>Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови</p> <p>A  ретинол</p>	<p>Овощи, плоды, фрукты, ягоды</p> <p>C  аскорбиновая кислота</p>	<p>Широко распространена в природе: почти все растения и животные</p> <p>B₅  пантотеновая кислота</p>
<p>Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей</p> <p>D  кальциферол</p>	<p>Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи</p> <p>B₁  тиамин</p>	<p>Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко</p> <p>B₆  пиридоксин</p>
<p>Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла</p> <p>E  токоферол</p>	<p>Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры</p> <p>B₂  рибофлавин</p>	<p>Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника</p> <p>B₉  фолиевая кислота</p>
<p>Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника</p> <p>K  филлохиноны</p>	<p>Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши</p> <p>B₃  никотиновая кислота</p>	<p>Продукты животного происхождения (особенно печень)</p> <p>B₁₂  цианокобаламид</p>

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов.



Рациональный режим питания школьника включает:

5–6 приемов пищи в сутки через 3,5–4 часа.

Прием пищи	% калорийности	Время приема	Место приема
1-й завтрак	10%	7:00 – 7:30	Дома
2-й завтрак	20%	10:00 – 10:30	В школе
Обед	30%	14:00 – 14:30	В школе
Полдник	15%	16:30 – 17:00	В школе или дома
Ужин	20%	18:00 – 19:00	Дома
2-ой ужин	5%	21:30 – 22:00	Дома

- Учащимся второй смены лучше завтракать в 8 часов, обедать — в 12:30, в 16:30 — полдник, ужин дома — в 20 часов.

Рекомендации по организации домашнего питания обучающихся



Завтрак

- должен включать горячее блюдо — крупяное, творожное, яичное или мясное.
- Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным.
- Есть ребенок должен не торопясь, хорошо пережевывая пищу.
- На завтрак лучше всего дать **кашу**, а для большей ее калорийности и полноценности, разнообразия вкуса можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло.
- Для ослабленных детей при пониженном аппетите к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо.
- В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.



Варианты блюд на завтрак:

1. Каша геркулесовая молочная с фруктами или ягодами.
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшенная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.



Обед

- должен включать 3–4 блюда
- Обязательно горячее первое — суп
- На закуску — свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп).
- Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированный).
- Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом. Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.



- **На первое блюдо** — овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы.
- **На второе блюдо** — мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.
- **На третье блюдо** — свежие фрукты, соки, ягоды.
- Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные.
- Необходимо помнить о том, что хлеб — высококалорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть,
играть можно только в спокойные игры.



Полдник

должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки.

- Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты:

- простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана.
- Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.
- Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.



Ужин

- предпочтительно давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.
- Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пицца, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему.
- Ужинать нужно не позднее чем за 1,5–2 часа до сна.
- На ночь можно выпить стакан кефира или молока.



Питьевой режим

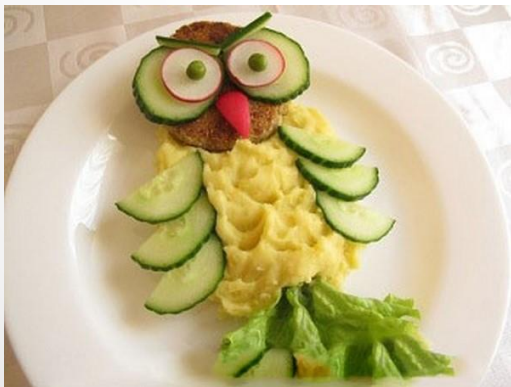
- Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости, подросткам примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей.
- Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом без газа, высокой степени очистки (столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).
- Полезно пить овощные и фруктовые соки.
- Значительно полезнее фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника) — они стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.
- Пить воду (напитки) при приеме пищи нежелательно, так как это не только понижает аппетит, но и замедляет пищеварение.



Полезный перекус



- Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу.
- Навыки культурного поведения за столом — пользование ножом, вилкой, салфеткой — должны быть сформированы в дошкольном возрасте.
- Ребенку необходимо объяснять, что во время приема пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков).



Родители являются главным образцом поведения для ребенка

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей школьного возраста, являются:

- формирование навыков самостоятельного соблюдения основных правил гигиены питания, таких как мытье рук, использование в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, вымытых овощей и фруктов, использование индивидуальных столовых приборов;
- самостоятельное соблюдение режима питания, формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона;
- развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к полезным продуктам и блюдам;
- развитие представления об основных правилах культуры питания и стремления их выполнять.

Необходимо приучать детей:

- мыть руки перед едой
 - вести себя за столом спокойно
 - есть не спеша
 - правильно пользоваться столовыми приборами — ложкой, вилокoй, ножом, применять салфетку
 - не отвлекаться чем-либо посторонним.
-
- Одновременно надо следить за тем, чтобы дети не слишком долго сидели за столом (во время обеда — не более получаса).

Санитарная культура приготовления пищи (чистота помещения, посуды и всего инвентаря, который используется в процессе приготовления пищи) имеет большое значение в профилактике желудочно-кишечной патологии.

- Для разделки и нарезки сырых продуктов и готовых изделий желательно иметь разные разделочные доски, отличающиеся друг от друга по форме либо по цвету.
- Обязательно должны быть отдельные доски для сырого мяса и рыбы, для нарезки хлеба.
- **Холодная обработка** — подготовка продукта к употреблению в сыром виде или для последующей тепловой обработки.
- Ей подвергаются мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, молочные продукты.
- **Тепловая обработка** делает пищу удобоваримой для человека, придает ей приятный внешний вид, цвет, вкус, запах, что способствует выделению в желудке пищеварительных соков, а значит, и лучшему перевариванию и усвоению пищи.



- Положительное действие на пищеварение оказывает температура пищи.
- Температура подачи первых блюд должна быть не ниже +75 °С
- вторых блюд — не ниже +65 °С
- холодных блюд — +14...+15 °С.

Питание должно соответствовать принципам щадящего питания.

Способы приготовления блюд:

- варка
- приготовление на пару
- тушение
- запекание
- исключать продукты с раздражающими свойствами.

- Родителям следует приучать детей готовиться к приему пищи и правильно вести себя за столом.
- Перед едой дети должны привести себя в порядок: причесаться, поправить одежду, чисто вымыть руки.
- Ребенок должен есть только сидя за столом, сохраняя при этом правильную позу. Нельзя класть локти на стол, мешать соседу. Его следует приучать быть вежливым, внимательным к другим.
- Полезно привлекать ребенка, начиная уже с дошкольного возраста, к несложной сервировке стола.
- Позволяйте ребенку расставить посуду и разложить приборы вместе со старшими членами семьи.



Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания школьника, являются:

- формирование умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам;
- формирование готовности и умение ограничивать себя в потреблении определенной категории продуктов (сладости, чипсы, фастфуд и т. п.);
- формирование навыков безопасности питания — соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов и т. д.

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

–4 классы. Вариант I

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Омлет	100	10,02	5,36	7,17	116,92
Чай с вареньем	200	0,00	0,00	12,20	48,80
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		11,52	5,94	29,65	218,12
Завтрак 2 (в школе)					
Каша гречневая молочная	120	6,09	6,55	32,65	213,83
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	100	5,53	5,95	39,23	228,56
Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,50	148,17
Фрукты и ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:		15,89	16,88	110,10	656,36

Обед (в школе)

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	12,07	1,88	118,76
Уха Ростовская	150	5,55	2,10	5,25	62,10
Котлеты рубленые из мяса (говядина)	50	6,10	4,80	5,65	90,20
Картофель запеченный (из отварного)	120	2,35	4,07	19,17	122,68
Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,40
Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,22	0,09	12,60	53,57
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		18,12	30,04	77,20	654,51

Полдник (в школе или дома)

Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70
Итого:		11,40	12,30	33,40	290,70

Ужин (дома)

Птица отварная	80	18,50	4,40	3,12	126,06
Макаронные изделия отварные	120	6,55	8,48	38,52	256,58
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		29,66	13,88	82,00	573,44

Ужин 2 (дома)

Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00
Итого:		7,80	5,00	8,40	108,00
Итого за день:		94,39	84,05	340,75	2501,13

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

5–11 классы. Вариант I

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Колбаса (порциями)	40	3,76	4,52	1,44	61,68
Чай с молоком	200	3,00	3,20	15,69	103,89
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		8,26	8,30	27,41	217,97
Завтрак 2 (в школе)					
Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80
Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	150	4,19	8,18	20,72	187,49
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	59,85
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	100	5,53	5,95	39,23	228,56
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		11,31	22,96	85,30	603,10

Угод (в школе)					
Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	80	0,95	5,67	7,42	85,40
Солянка сборная мясная/Солянка	200	3,47	4,83	2,30	66,74
Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	150	8,18	10,61	48,15	320,72
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Итого:		31,74	32,12	124,42	917,06
Полдник (в школе или дома)					
Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
Коржики молочные	50	3,55	11,45	33,10	242,95
Итого:		9,55	17,85	42,50	362,95

Ужин (дома)					
Азу из мяса отварного/говядина	100	14,20	1,20	5,60	90,00
Картофельное пюре	150	2,69	17,10	18,08	236,81
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,02	141,20
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Фрукты и ягоды свежие	180	0,72	0,54	18,54	84,60
Итого:		21,80	19,96	106,28	697,81
Ужин 2 (дома)					
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Сахар-песок	5	0,00	0,00	5,00	19,95
Итого:		5,80	5,00	13,00	125,95
Итого за день:		88,45	106,19	398,90	2924,84

Как выбрать столовую посуду для школьника

- **Посуду из полипропилена** можно ставить в микроволновую печь, другие пластмассы – нет.
- **Алюминиевая посуда** – особенно опасна. Этот металл легко взаимодействует и с кислой средой (овощи), и с щелочной (молоко). Ни готовить детскую еду, ни подавать в посуде из этого материала нельзя.
- **Посуда из фарфора** абсолютно безопасна для детей по своему составу. Как правило, яркая, красивая и термостойкая. Недостаток – фарфор легко бьется. Посуда для детских наборов чаще всего покрыта солидным слоем глазури, которая помогает защитить изделия от царапин и сколов.
- **Стеклокерамическая посуда** – отличный выбор, только если они термостойкие и ударопрочные. Такие эксплуатационные характеристики имеет посуда из стеклокерамики и закаленного стекла.





• Благодарю за внимание! •

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730077

Владелец Родненко Светлана Анатольевна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025