

## Организация питания детей школьного возраста.

**В санитарных правилах 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» говорится:**

что физиологические особенности детей школьного возраста характеризуются продолжающимися высокими темпами роста, интенсивной двигательной активностью, структурной и функциональной перестройкой отдельных органов, в том числе пищеварительной системы, дальнейшим развитием интеллектуальной сферы. В связи с этим потребность детей этого возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается по сравнению с детьми дошкольного возраста. При этом соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина). Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет 100 г в день, рыбы – 50 г. В питании школьников можно использовать и субпродукты (сердце, язык, печень), богатые железом, витамином А, витамином В<sub>12</sub> и фолиевой кислотой. Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и 8-10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант. Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150-200 г, а овощей – 250-300 г в день, причем в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Фрукты (150-200 г в день) могут использоваться самые разные – от яблок до тропических манго и авокадо. Кроме того, могут использоваться соки, сухие и быстрозамороженные фрукты и овощи. Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 40-45 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах. Ежедневное количество хлеба составляет 70-80 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба. Количество сахара должно

составлять 40-50 г, кондитерских изделий – 30-40 г. В правильной организации питания детей школьного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд. В этом возрасте общее количество пищи составляет примерно 1500 г.

Наряду с обеспечением школьников всеми группами продуктов важно соблюдение режима питания, который зависит от режима обучения в школе, учебной нагрузки, занятий спортом и других моментов.

Однако, надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в определенное время. В отличие от дошкольников, кулинарная обработка продуктов для школьников старшего возраста практически не отличается от кулинарной обработки продуктов для взрослых. В их рационах могут быть и жареные, и запеченные блюда (в частности, антрекоты, шницели, эскалопы) и закусочные консервы. В то же время школьникам 7-10 лет необходимы определенные щадящие элементы, их рационы должны включать ограниченные количества жареных блюд, специй и пряностей, маринадов.

В идеале школьное питание должно включать горячий завтрак и обед, а для детей, посещающих группы продленного дня - и полдник. Кроме того, во многих городских школах функционируют школьные буфеты. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда, которые должны обеспечивать 25% и 35% от суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в сумме обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности; Рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста (для 7-10 лет и 11-17 лет)

Необходимо соблюдение режима питания – завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна)

Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, утвержденные в установленном порядке гигиенический сертификат, санитарно-эпидемиологическое заключение или регистрационное удостоверение)

Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение использования пищевых добавок и ароматизаторов, соли, специй). Питание детей должно организовываться с учетом дифференциального подхода

к рациону питания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация горячего питания предполагает использование горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков. Завтрак содержит какое-либо горячее блюдо – творожное, яичное, мясное, крупяное (молочно-крупяное), в качестве питья – горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток с молоком) и соки. В обед обязательно первое блюдо, мясное или рыбное блюдо с гарниром, в том числе из овощей и напитков (соки, компоты из свежих или сухих фруктов); целесообразно также в обед давать детям свежие фрукты. На ужин обычно рекомендуется рыба, молочные, крупяные, овощные, творожные или яичные блюда. Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.

Примерный объем порций для детей школьного возраста

Блюда 7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-75 г 50-100 г
Каша, овощное блюдо	200 г 250 г
Первые блюда	250 г 300 г
Вторые блюда (мясо, рыба)	75-130 г 75-170 г
Гарниры	150-250 г 200-270 г
Напитки	200 мл 200 мл
Хлеб*	30 г (пшеничный), 20 г (ржано-пшеничный)

При составлении меню, с учетом фактического наличия продуктов, допускается замена блюд (кулинарных изделий) при условии эквивалентности их пищевой и энергетической ценности. Температура первого блюда при раздаче должна быть около 60С, второго – около 50С. продолжительность приема пищи ребенком должна быть 15-20 мин., обеда – 30 мин. Питание подростков в организованных коллективах должно находиться под постоянным контролем со стороны медицинских работников подростковых учреждений.

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА