

Организация здорового и безопасного питания в общеобразовательном учреждении.

Основная задача питания в школьной столовой - удовлетворить потребности обучающихся в основных пищевых веществах и энергии. Суточные наборы продуктов для питания детей двух возрастных категорий обучающихся утверждены Санитарными правилами и нормативами (СанПиН 2.4.5.2409-08).

Рацион детей должен быть разнообразным и сбалансированным по основным пищевым веществам. Суточные рационы не должны резко отличаться между собой и от физиологических норм по содержанию основных пищевых веществ.

Детскому организму нужны питательные вещества определенного качества и соответствовать его потребностям в процессе роста. Помимо этого, у детей повышенный обмен веществ. Суточная норма должна покрывать расход энергии детьми на каждом этапе роста.

Соотношение белков, жиров и углеводов в пище ребёнка должно быть примерно следующим: 1:1:4, то есть если всю суточную калорийность принять за 100 процентов, то белки и жиры должны быть равны по четырнадцати, углеводы – семидесяти двум процентам, только в этом случае пища будет полезной для здоровья, роста, развития и работоспособности школьника.

Белки, особенно в питании детей, не могут быть заменены никакими другими компонентами пищи. С их участием осуществляются все важнейшие функции организма: рост, обмен веществ, мышечная работа, мышление, воспроизводство потомства. Потребность в них удовлетворяется благодаря мясным, рыбным и яичным блюдам. Однако, избыток белка в питании также опасен, так нарушениям выделительной функции почек, диспепсии.

Важную роль в организме играют углеводы — легкоусвояемый источник энергии: в составе ДНК и РНК они участвуют в передаче наследственной информации; как структурный элемент оболочки эритроцитов определяют группу крови; углеводные компоненты входят в состав ряда гормонов.

Углеводы входят в состав клеточных структур, участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, процессах регуляции постоянства внутренней среды организма. Потребность в них удовлетворяется за счёт овощей, крупяных блюд и кулинарных изделий.

Недостаток углеводов в рационе может привести к использованию на энергетические потребности белков и возникновению скрытой белковой недостаточности. Избыток углеводов может привести к увеличению отложения жира, гиповитаминозу В1, задержке воды в организме и метеоризму.

Жиры, как составная часть пищи, обладают высокой калорийностью. Неблагоприятно влияет на организм избыток жиров: нарушается функция желез желудочно-кишечного тракта.

Важно обеспечить в рационе достаточное содержание насыщенных жирных кислот (ПНЖК) – линолевой. ПНЖК обладают повышенной реакционной этого активно участвуют в обменных процессах, холестерина, повышают эластичность кровеносных сосудов. При отсутствии или недостатке ПНЖК повышенная сухость кожи, склонность к нарушениям обмена холестерина и холина.

В пище детей младшего возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Пищевая полноценность пищи определяется достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также витаминов.

Жирорастворимый витамин А (ретинол) участвует в образовании в сетчатке глаза зрительного пурпура — родопсина, поддерживает нормальную функцию кожи, слизистых оболочек, роговицы глаз.

Поэтому в рационе детей должно быть достаточное количество продуктов животного происхождения (печени животных, мяса, рыбы, яичных желтков, сметаны и сливок).

Витамин С играет важную роль в процессах биологического окисления различных субстратов, синтезе стероидных гормонов, образовании коллагена и межклеточного вещества; предохраняет от окисления адреналин, белки-ферменты, способствует повышению свертываемости крови и регенерации тканей. Дефицит витамина С может возникнуть, если в питании недостаточно свежих фруктов. При этом дети школьного возраста обычно получают с пищей достаточное количество аскорбиновой кислоты. При недостатке витамина С способность лейкоцитов к уничтожению патогенных микроорганизмов резко снижается.

Основным источником витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Особенно богаты этим витамином ягоды шиповника, черной смородины, красный перец, лимоны и апельсины.

Меню для организации школьного питания разрабатывается для двух возрастных категорий 7-11 лет и 11 лет и старше, что утверждено СанПиН 2.4.5.2409-08. Меню должно быть сбалансированным. Школьное питание состоит из двухразового горячего питания (завтрак и обед) и составляет 60% суточного рациона. В 10 дневном меню приводятся расчёты химического состава и калорийности пищи детей по количеству фактически израсходованных продуктов в среднем за сутки. Эти расчёты берутся из накопительной ведомости фактического расхода продуктов на ребёнка в сутки, 10 дней подряд выводится среднее значение, высчитывается среднесуточный расход продуктов. В школьное меню входят: Белки (мясо, яйца, рыба, молочные продукты); Жиры (масло сливочное, масло растительное); Углеводы (хлеб, крупы, овощи и фрукты).

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ белков жиров углеводов должно составлять 1:1:4. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определённых способов приготовления блюд на пару, тушение, запекание. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Ежедневно в рационах двухразового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб пшеничный и ржаной с каждым приёмом пищи. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз 2-3 дня. Завтрак должен состоять из закуска, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты. Обед должен включать закуску (например, салат из огурцов помидоров, квашеной капусты и проч.), первые блюда, вторые блюда и сладкие блюда. Допускается замена продуктов блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами. Стоимость меню складывается из соотношения продуктов использованных в меню для выполнения утверждённых норм питания и цены согласно заключённых договоров на поставку продуктов в учреждений. Примерное меню разрабатывается юридическим лицом (в нашем районе – муниципальным автономным учреждением «Центр развития образования и молодежной политики Нижневартковского района») и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический

В 10 дневном меню приводятся расчеты химического состава и калорийности пищи детей по количеству фактически израсходованных продуктов в среднем за сутки. Исходные данные для этих расчетов берутся из накопительной ведомости фактического расхода продуктов на ребенка в сутки и за 10 дней подряд выводится среднее значение, из которого высчитывается среднесуточный расход продуктов. Это позволяет своевременно вносить необходимые коррективы в питание детей.

При составлении меню следует в первую очередь позаботиться о достаточном содержании в нем белкового компонента - главного строительного материала для растущего организма. Основным источником белков является мясо, рыба, молоко и молочные продукты, содержащие полноценные белки животного происхождения. Из

растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые, а также некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшеничная) и ржаной и пшеничный хлеб. Эти продукты обязательно должны включаться в рацион питания детей в соответствии с суточными нормами.

Жировой компонент должен состоять преимущественно из жиров животного происхождения, лучше всего в виде сливочного масла, сметаны, частично в виде жира, содержащегося в молоке, кисломолочных продуктах, также жирах в мясных продуктах. Столь же обязательны растительные жиры так как они являются богатыми источниками полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Общее количество растительных жиров должно составлять не менее 15-20% от общей суточной потребности в жире.

Растущему организму необходимы и углеводы. Наиболее богаты углеводами сахар, варенье, повидло, различные кондитерские изделия. Однако это рафинированные углеводы и общее количество их не должно превышать 0,25-0,20% суточной потребности в углеводах. Основными источниками углеводов должны быть крупа, хлеб, макаронные изделия и, самое главное, овощи и фрукты. Последние особенно желательны, так как содержат крайне необходимые ребенку витамины, минеральные соли, а также пектин, пищевые волокна и клетчатку, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. В овощах и фруктах содержатся также ароматические вещества, эфирные масла, органические кислоты, усиливающие выработку пищеварительных соков и возбуждающие аппетит. Такие продукты особенно показаны ослабленным и часто болеющим детям.

В целях профилактики йододефицита необходимо использовать в питании только йодированную соль.

Перечисленные пищевые ингредиенты: белки, жиры, углеводы - должны входить в суточный рацион питания в определенном соотношении-1:1:4. При этом белки должны составлять приблизительно 14%, жиры- 31%, углеводы-55% общей калорийности суточного рациона.

Во всех общеобразовательных учреждениях имеется примерное 10-дневное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, рыба, яйцо) 2 - 3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете по установленным нормам.

На основании примерного 10-дневного меню составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для разного возраста обучающихся.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Чёткое выполнение режима питания в школе, приём пищи в определённое время обеспечивает более эффективное использование пищи, укрепляет нервную систему и повышает защитные силы организма ребёнка.

Согласно заключенных договоров на поставку продуктов питания учреждение получает продукты питания с наличием соответствующих документов, подтверждающих их качество.

При организации питания в школе контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все пищевые продукты, поступающие в общеобразовательное учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. Ведется Журнал поступающих в школу скоропортящихся продуктов, Журнал Контроля температурного режима холодильного оборудования. Особое внимание уделяется соблюдению правил хранения продуктов,

четкое выполнение требований обработки продуктов (сырых и вареных), мытья посуды и др.

Ежедневный контроль за технологией приготовления пищи и качеством готовых блюд ведется мед/персоналом. Данные заносятся в “Бракеражный журнал готовой продукции”, “Журнал С-витаминации”, “Журнал здоровья” работников пищеблока.

Контроль за качеством приготовления пищи предусматривает также присутствие медицинских работников при закладке основных продуктов в котел и проверке выхода блюд.

Ежедневно оставляется суточная проба готовых блюд. Отбор и хранение суточных проб находятся под постоянным контролем медицинских работников.

Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии санитарным правилам, и маркируется для сырых и готовых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта сырых и готовых к употреблению продуктов. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Подготовила: инженер-технолог по питанию муниципального автономного учреждения «Центр развития образования и молодежной политики Нижневартовского района» Л.С. Васильева