

Организация питания в детских садах и школах

Рациональное питание детей является необходимым условием обеспечения их гармоничного роста и развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов среды, способности к обучению во все возрастные периоды.

Широкие эпидемиологические исследования выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевого статуса детей и подростков. К их числу относятся существенные отклонения от рекомендуемых норм потребления пищевых веществ детьми дошкольного и школьного возраста; нарушения сбалансированности школьных рационов; снижение показателей физического развития. Особенно серьезной проблемой является дефицит таких микронутриентов как витамина С, витаминов А, В₁, В₂, бета-каротина, железа, кальция, йода и др. Данные нарушения питания служат основными причинами возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, анемии, болезни обмена веществ (в первую очередь ожирение и сахарный диабет), распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Во всех детских образовательных учреждениях с пребыванием детей и подростков более 3-4 часов организуют питание учащихся согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Питание детей должно быть сбалансированным и преимущественно содержать пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью. Основу меню составляет действующий набор продуктов, утвержденных для каждого типа детского учреждения. В пище детей должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты. В течение недели в рацион питания включают крупяные и макаронные изделия, картофель, сметану, сыр, фруктовые соки. Рыбу, яйца, творог целесообразно использовать в питании детей 2-3 раза в неделю.

В меню обязательно присутствуют свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. При отсутствии свежих овощей и фруктов используют свежемороженые овощи и фрукты, плодоовощные консервы.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд в течение дня и смежные дни, соблюдается чередование крупяных, мучных и овощных блюд.

Для тепловой обработки продуктов используют варку. Приготовление на пару, запеканке, микроволновый и конвекционный нагрев. Непродолжительную обжарку можно использовать только в качестве первого этапа тепловой обработки из мясного и рыбного фарша.

Будучи родителем, старайтесь интересоваться особенностями питания своих детей в дошкольных и школьных образовательных учреждениях, так же старайтесь сбалансировать питание своих детей и дома, соблюдая основные принципы рационального питания, это приведет к укреплению здоровья ребенка и правильному развитию.

Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна.