

## Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах



**Оптимальное (здоровое) питание детей** - необходимое условие обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.

Однако, имеются недостатки в организации питания детей разного возраста:

- избыточное потребление ими сахара и кондитерских изделий, жира и продуктов с высоким содержанием поваренной соли на фоне сохраняющегося дефицита:

- микронутриентов;
- витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Бета-каротина;
- железа, кальция (у 30 - 40% детей);
- йода (у 70 - 80% детей);
- ПНЖК, пищевых волокон.

- недостаточное использование рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов ведет к снижению потреблению ПНЖК, особенно семейства Омега-3, низкому потреблению пищевых волокон, микронутриентов: витаминов (особенно С, В<sub>2</sub> и Бета-каротина), кальция, железа, йода, цинка.

- у детей дошкольного и школьного возраста отмечается высокая частота болезней обмена веществ (в первую очередь, ожирения), анемий; заболеваний желудочно-кишечного тракта, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. В среднем по всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения составили 19,9 и 5,6% соответственно.

При организации питания должны **соблюдаться принципы организации здорового питания детей в организованных коллективах**, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья:

- а) адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам детей;
- б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- г) оптимальный режим питания;
- д) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- е) учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);



ж) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Рационы питания дошкольников и школьников должны включать все основные группы продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыбу и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- овощи и фрукты;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- крупы;
- макаронные изделия и бобовые;
- сахар и кондитерские изделия.

Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Детям не рекомендуется ряд продуктов и блюд. К ним относятся продукты, содержащие;

- облигатные аллергены;
- эфирные масла;
- значительные количества соли и жира;

К таким продуктам относятся:

- копченые колбасы,
- закусочные консервы,
- жирные сорта говядины, баранины и свинины,
- специи (черный перец, хрен, горчица).

Среднесуточный рацион питания должен удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп (**«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации» МР 2.3.1.2432-08**).

Большинство детей посещают образовательные учреждения, где они получают с пищей значительную часть пищевых веществ и энергии. При этом организация питания в детских образовательных учреждениях регламентируется среднесуточными наборами продуктов питания, обеспечивающими детей необходимым количеством энергии и нутриентов, в зависимости от длительности пребывания в образовательных учреждениях.

Организация питания детей в организованных коллективах регламентируется

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Соблюдение требований, содержащихся в указанных документах, обеспечивает санитарно-микробиологическую и санитарно-химическую безопасность питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах и пищевую ценность рациона, достаточную для нормального развития организма ребенка дошкольного и школьного возраста.

Продукты, используемые в питании детей в детских организованных коллективах, должны быть качественными, безопасными и соответствовать требованиям действующего законодательства. Питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение пищевых добавок, поваренной соли, специй и др.).



Питание детей в домашних условиях, отличается наличием выраженных дисбалансов, состоящих в избыточном потреблении животного жира, сахара (как добавленного, так и поступающего в составе потребляемых кондитерских изделий), газированных напитков, нежелательных для детского возраста пищевых добавок при одновременном недостаточном потреблении ряда критически важных для развития организма ребенка нутриентов: витаминов С, группы В, макро- и микроэлементов, кальция, йода, железа, цинка, пищевых волокон, ПНЖК ряда Омега-3.

Принимая во внимание, что питание должно удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп, требуется коррекция среднесуточного рациона в целях устранения алиментарных дисбалансов, вызванных неправильным питанием детей в домашних условиях.

С целью снижения риска развития избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса, гипертонической болезни рекомендовано уменьшить содержание сахара, кондитерских изделий, соли.

Продукты с высоким содержанием жира должны быть заменены на продукты с пониженным его содержанием.

Так, рекомендовано использовать сметану 10 - 15%-й жирности, а творог - 5 - 9%-й жирности. Важным вопросом является формирование у детей, начиная с дошкольного возраста, правильных пищевых (вкусовых) предпочтений, направленных на потребление продуктов, являющихся источниками многих важных макро- и микронутриентов (овощи, фрукты, рыба, зернобобовые), при ограничении потребления кондитерских изделий, газированных напитков.

***«МР 2.4.5.0107-15. 2.4.5. Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12.11.2015).***