Общие требования к составлению примерных двухнедельных рационов в учреждениях образования

Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья. Питание также формирует развитие интеллекта и центральной нервной системы. Правильное питание детей и подростков обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Для обеспечения всех функций подрастающего организма необходимо постоянно получать пищевые вещества определенного количества и качества. Невыполнение этих условий ведет к отставанию роста и развития детей, к возникновению различных заболеваний.

Правильно организованное школьное питание обеспечивает высокую работоспособность учащихся на протяжении всего учебного дня, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

При составлении примерных двухнедельных рационов питания необходимо выполнять следующие основные условия:

* Примерные двухнедельные рационы питания разрабатываются дифференцированно по возрасту учащихся (6–10 лет, 11–13 лет, 14–17 лет) на летне-осенний и зимне-весенний периоды;
* При составлении примерного двухнедельного рациона учитываются физиологические нормы потребления пищевых веществ и энергии для детей, нормы питания для различных групп населения, а также объемы (массы) блюд, рекомендуемые санитарными нормами и правилами;
* Общая калорийность суточного рациона для детей, получающих 2–3-разовое питание в школе должна составлять 60-70% от калорийности суточного рациона, которая составляет для детей 7-10 лет 2100-2300 ккал в сутки, для детей 11-13лет – 2400-2700 ккал, для детей 14-17 лет – в среднем для девушек и юношей 2800 -3000 ккал;
* Оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов как 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности от суточного рациона как 10 — 15%, 30 — 32% и 55 — 60 % соответственно;
* В примерных двухнедельных рационах питания такие пищевые продукты, как молоко и кисломолочные напитки, масло растительное и коровье, сахар, мясо (птица), хлеб, крупа, овощи, свежие фрукты или соки (нектары), должны входить в рацион ежедневно с допустимым отклонением ±10 % от Норм питания, другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) – 2–3 раза в неделю;
* Колбасы и сосиски вареные используются высшего и первого сортов не более 2 раз в неделю, при одноразовом приеме пищи – не более 1 раза в неделю;
* Кондитерские изделия используются богатые пектином (зефир, мармелад, джем);
* Не допускается в примерных двухнедельных рационах повторение одноименных блюд в течение двух дней подряд;
* Питание должно быть щадящим по способам приготовления и предусматривать преимущественно варение, тушение, запекание, приготовление на пару.

В настоящее время в учреждениях образования проводится корректировка примерных двухнедельных рационов.

При обращении в органы и учреждения госсаннадзора специалистами оказывается консультативная помощь по вопросам составления примерных двухнедельных рационов в соответствии с требованиями действующего законодательства.