

Основы рационального питания школьников

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 18 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, **сердечно-сосудистой систем, головного мозга.** Нарушение питания в этот период может привести не только к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, **но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма.** Пищевой рацион детей и подростков должен быть: сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включая также витамины и минералы, полноценным, удовлетворять энергетические потребности организма и разнообразным.

Завтрак.

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой (копченые колбасы лучше ребенку не давать утром, т.к. пищевые вещества, содержащиеся в колбасе, могут сильно раздражать голодный желудок ребенка и вызвать неприятные ощущения).

Второй завтрак.

В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак.

Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Обед.

В школе ребенок должен получить полноценный обед из трёх – четырёх блюд. Школьнику 7-11 лет достаточно 300,0 грамм супа; второе блюдо должно содержать лучше всего отварное мясо или рыбу, овощной салат из свежих овощей и гарнир. Третье блюдо – компот, кисель, чай.

Полдник.

На полдник детям необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобой.

Ужин.

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит всё необходимые ему вещества.

Правильное питание – залог успеха школьника

В школьный период у ребенка наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков питанием и правильно организовать режим питания.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и другие моменты. Рекомендуемые типовые режимы питания для школьников:

Для учащихся I смены:

7:30–8:00 – завтрак дома;

11:00–12:00 – горячий завтрак в школе;

14:30-15:30 – обед дома (или в школе для учащихся групп продленного дня);

19:30-20:00 – ужин дома.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца.

Жиры.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло; растительное масло; сметану.

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб; крупы; картофель; мед; сухофрукты; сахар .

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень; плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа; помидоры; черная и красная смородина; красный болгарский перец; цитрусовые; картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень ; яйца; пророщенные зерна пшеницы; овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола; молоко; творог; печень; сыр; яйца; капуста; яблоки; миндаль; помидоры; бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Федеральный закон « Об образовании» 2. ФЗ « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 12(30).03.99г. №52-ФЗ 3. ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ 4. ФЗ «О техническом регулировании» от 27.12.2002 №184-ФЗ 5. ЗРФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300-1 6. СанПин 2.3.2.1078-01 7. СанПин 2.4.5.2409-08 8. СанПин 2.3.2.1940-05 9. Методические рекомендации МР№0100/8604-07-34 от 24.08.2007 10. Гос. контракт с ООО «комбинат питания «КОНКОРД»» 11. Гос.контракт с ГУП ШБС «Люблино» 12. Приказ по школе. 13. Положение о работе школьной столовой ГОУ СОШ № 1935 Школу обслуживает Государственное унитарное предприятие города Москвы "Школьно-базовая столовая "Люблино". Адрес: Москва, ул.Люблинская, дом 66, корп.2. Руководитель предприятия Алимova Надежда Петровна тел. 351-59-87 Школьная столовая рассчитана на 180 посадочных мест. За каждым классом закреплены определенные столы. Отпуск учащимся питания в столовой организован в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Бесплатное двухразовое питание (завтрак и обед) получают учащиеся льготных категорий. Учащиеся, не получающие бесплатного питания, имеют возможность питаться за родительские средства, заказывая горячее питание или покупая буфетную продукцию. Контроль за питанием учащихся ведется комиссией, утвержденной приказом по школе, в состав которой входит председатель родительского комитета, член ученического совета, мед.сестра школы, отв. за питание учащихся школы и зав. производством. Комиссия работает по плану производственного контроля. Кроме того работает приемочная комиссия, в компетенцию которой входит контроль за продуктами, поставляемыми из ШБС «Люблино». Работает группа общественного контроля за организацией и качеством питания учащихся, в которую входит родительская общественность.

© Ссылка на

источник: https://sch1935uv.mskobr.ru/common_edu/obwee_obrazovanie/conditions/organizaciya_pitaniya/food/normativnye_dokumenty_pri_organizacii_pitaniya_v_shkole/

1. Ответственным за осуществление производственного контроля является директор ОУ (ФИО)
2. На предприятии имеются следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 2 января 2000г. № 29-ФЗ « О качестве и безопасности пищевых продуктов» (извлечение)

Федеральный закон от 30 марта 1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (извлечение)

СанПиН 2.4.2.2821-10;

Приказ Минздравсоцразвития России от 2 августа 2010 г. № 593 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания»;

Протокол от 3 марта 2011 года № 11 заседания рабочей группы по сопровождению экспериментального проекта организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях при Совете при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике;

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 31 августа 2006 г. № 30 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях

Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.3.3.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»

Сан Пин 42-123-4117-86 «Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов».

Санитарные правила СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий».

Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции. 2003г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1980г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1996г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1997г.

3. Предварительным и периодическим медицинским осмотрам, а также профессиональной гигиенической подготовке подлежат следующие сотрудники:

