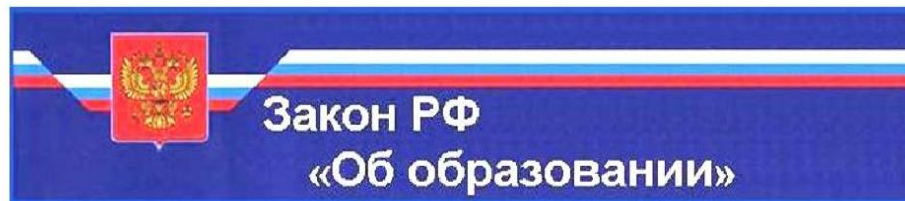


Формы организации питания в школах

Кальченко Софья Эдуардовна



НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ



Статья 37. Организация питания обучающихся

1. Организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность.
2. Расписание занятий должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся.



СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Настоящие правила и нормативы направлены на охрану здоровья обучающихся, предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в образовательных учреждениях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности.

Задачи питания в школе

- **Обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами - накормить.**
- **Снизить риск развития хронических и функциональных заболеваний.**
- **Обеспечить оздоровление в условиях обучения, интенсивных нагрузок, активного роста и развития организма.**
- **Сформировать правильное пищевое поведение, привить основные навыки и принципы здорового питания.**



Режим питания

включает:

- **время и количество приёмов пищи,**
- **интервалы между ними,**
- **распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по приёмам пищи.**

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Адекватно созревание и функционирование различных органов и систем:

Бронхо-легочной (белок, ПНЖК, фосфолипиды, витамины А и Е)

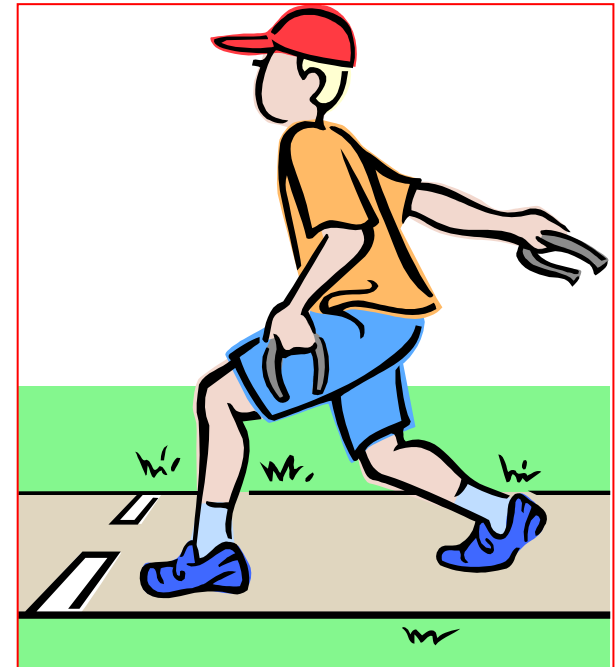
Сердечнососудистой (ω-3 и ω-6 ПНЖК, кальций, калий, магний)

Пищеварительной (белок, углеводы, в том числе растительные волокна, ПНЖК, витамины А, Е, С, В₁₂ и др., селен)

Мышечной (белок, углеводы, кальций)

Кроветворной (белок, железо, медь, витамины Е, С, В₆, В₁₂, фолиевая кислота)

Гармоничный рост (оптимальный уровень энергии и белка, ПНЖК, витамина А, цинка)



ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Формирование головного
мозга (белок, фолиевая
кислота, ПНЖК)

Обеспечение адекватного
метаболизма в тканях нервной
системы (углеводы, витамин В₆,
триптофан)

Профилактика утомления
(витамины А, С, В₁, В₆, БАД
и др.)



НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЕ
ПРОТИВООПУХОЛЕВОЕ
ДЕЙСТВИЕ (АНТИОКСИДАНТЫ:
ВИТАМИНЫ А, Е, С, В-КАРОТИН, СЕЛЕН,
СЕРОСОДЕРЖАЩИЕ АМИНОКИСЛОТЫ)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДЕКВАТНОГО ИМУННОГО
ОТВЕТА (БЕЛОК, ПНЖК,
ВИТАМИНЫ А, Е, В-КАРОТИН,
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ – ЦИНК, ЖЕЛЕЗО)

УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЕЙСТВИЮ ИНФЕКЦИЙ
И ДРУГИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ

НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ
ПРОТИВ РАДИАЦИИ
(АНТИОКСИДАНТЫ, КАЛЬЦИЙ,
РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВОЛОКНА)

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗАЩИТНОЙ ФУНКЦИИ
КОЖИ И СЛИЗИСТЫХ
(БЕЛОК, ПНЖК, ВИТАМИНЫ А, Е, С, В6)

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи
(в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Приложение N 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1 - 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЮ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

- Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, **необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.**
- Примерное меню **разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем**, обеспечивающим питание в образовательном учреждении и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.
- **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ С УЧЕТОМ**
 - сезонности,
 - необходимого количества основных пищевых веществ
 - требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

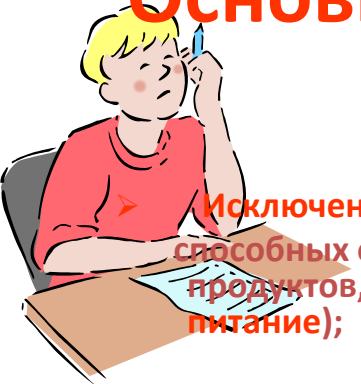
Примерное меню при его практическом **использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения**, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Основные принципы составления рациона питания

- Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в т. ч. в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с **возрастными физиологическими потребностями**;
- **Сбалансированность рациона** по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ;
- **Максимальное разнообразие рациона**, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;
- Технологическая обработка продуктов, обеспечивающая высокие **вкусовые качества** кулинарной продукции и **сохранность пищевой ценности** всех продуктов;

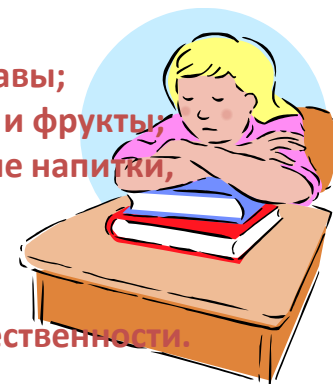


Основные принципы составления рациона питания



➤ **Исключение из рациона** питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к **ухудшению здоровья** у детей и подростков (**щадящее питание**);

- Исключается из меню:
 - ✓ уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, чёрный) и другие острые приправы;
 - ✓ острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
 - ✓ кофе натуральный, тонизирующие, в том числе энергетические и газированные напитки, алкоголь;
 - ✓ жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
 - ✓ сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы
 - ✓ пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
- **Учет индивидуальных особенностей** детей (в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд);
- **Создание надлежащих условий** приема пищи, реализуемое посредством оптимального санитарно-технического состояния столовой (буфета);



Основные принципы составления рациона питания



- Рацион питания формируется отдельно для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;
- Удельный вес животного белка должен быть не менее 60% от общего количества белка;
- Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла, сметаны;
- Легко усвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов;
- Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон – не менее 15-20 г/сут.

Пищевые продукты, используемые при формировании основного рациона питания

В суточном рационе питания должны ежедневно присутствовать:

- ☑ Мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты;
- ☑ Крупяные и макаронные изделия, картофель, сметана, сыр, яйца, творог, фруктовые соки;
- ☑ Свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты;
- ☑ При отсутствии свежих овощей и фруктов используются свежемороженые овощи и фрукты, плодовоовощные консервы.



Пищевые продукты, используемые при формировании основного рациона питания

- ❖ Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в тот же день или в последующие 2-3 дня. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах и т. п.)
- ❖ В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.



**Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации
питания детей от 7 до 18 лет
(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7 - 11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200

11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

Основные принципы составления рациона питания

- В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%.
- При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5-10%.

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)	завтрак	20 - 25%
	обед	30 - 35%
	полдник	10% - 15%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с двухсменным режимом работы (вторая смена)	обед	30 - 35%
	полдник	10 - 15%
Организации с круглосуточным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	20%
	второй ужин	5%

Основные принципы составления рациона питания

- ◆ При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.
Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.
- ◆ Рацион 2-х разового питания должен обеспечивать не менее 55% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии;
- ◆ При обеспечении детей в школе только завтраком, последний рассматривается как второй завтрак, пищевая и энергетическая ценность которого должна составлять около 20% от суточной потребности.

Такая организация питания учащихся целесообразна только при условии получения детьми дома первого завтрака перед началом занятий и обеда сразу по окончании занятий;

Основные принципы составления рациона питания

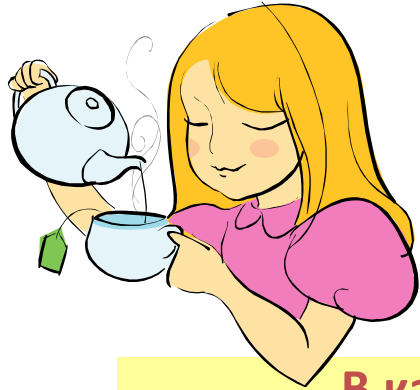
- В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.
- Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Основные принципы составления рациона питания



Организация рационального питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и горячих напитков.

- **Завтрак** должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка.
- В качестве закусок могут быть использованы сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов и т. п.;
 - Широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, пудинги и запеканки;
 - Каши можно чередовать с овощными блюдами, готовить смешанные крупяно-овощные блюда;
 - В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.



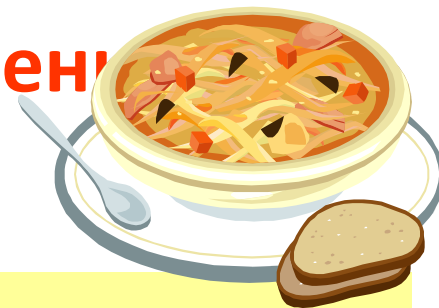
Завтрак (продолжение)

В качестве **горячих напитков** используются:

- чай,
- чай с молоком,
- кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели,
- горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов),
- молоко,
- какао-напиток с молоком,
- чаи из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника.
- При наличии в составе завтрака горячего блюда в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки промышленного производства – готовые, в упаковке, или инстантные (быстрорастворимые), приготовленные непосредственно на пищеблоке.



Основные принципы составления рациона питания



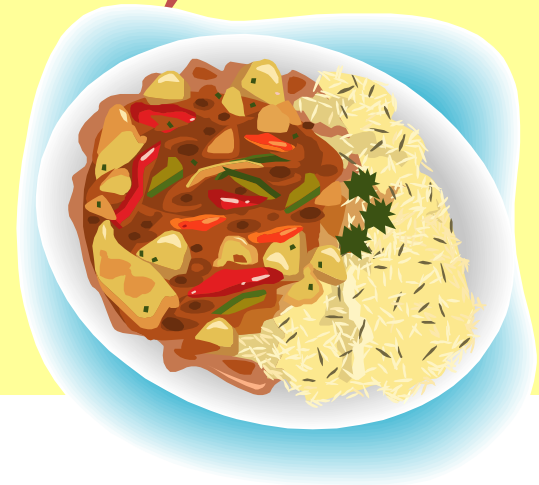
- **Обед** должен состоять из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка):
- Горячее блюдо (суп);
 - Мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным);
 - На третье – напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов);
 - Свежие фрукты.



ОБЕД (продолжение)

Первое блюдо:

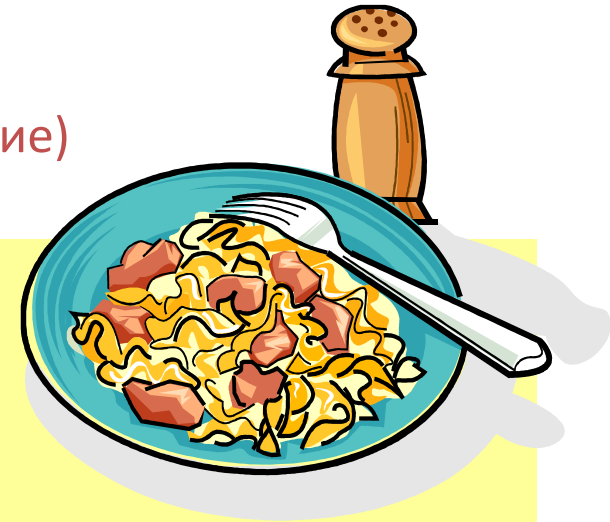
- Разнообразные супы (кроме острых);
- Бульоны – куриный, мясной, рыбный – готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками;
- Вегетарианские супы
- Молочные супы



Обед (продолжение)

Второе блюдо:

- Припущенная или отварная рыба;
- Тушеное и отварное мясо;
- Гуляш;
- Бефстроганов;
- Тушеные овощи с мясом;
- Запеканки;
- Мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия;
- Гарнир – тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры.

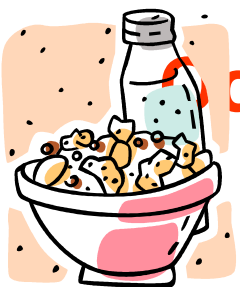


Основные принципы составления рациона питания

Полдник должен состоять из двух блюд – молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки) а также, желательно, третьего блюда – свежих фруктов или ягод;

При трехразовом питании детей и подростков можно включать более калорийное блюдо – запеканку, пудинг, блюдо из творога, яиц





Основные принципы составления рациона питания

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд;

Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т. п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т. п.



ОФОРМЛЕНИЕ МЕНЮ

Примерное меню должно содержать информацию о:

- количественном составе блюд,
- энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.
- Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.
- Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

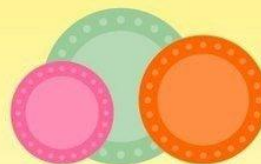
Столовая — это особое место в школе. Здесь ученики проводят перемены, отдыхают и общаются. Задача пространства школьных столовых — своей атмосферой и эстетикой прививать детям позитивное и осознанное отношение к еде, формировать культуру питания. Педсовет разобрался, как этого добиться.

КАК ЦВЕТ ПОСУДЫ ВЛИЯЕТ НА АППЕТИТ



БЕЛЫЙ

создает контраст с пищей, повышает аппетит



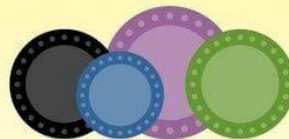
РОЗОВЫЙ ФИСТАШКОВЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ

стимулируют выделение желудочного сока, повышают аппетит



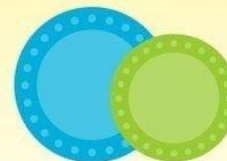
ЖЕЛТЫЙ

позволяет быстро насытиться, повышает аппетит



ЧЕРНЫЙ, БОЛОТНЫЙ, ТЕМНО-СИНИЙ, СИРЕНЕВЫЙ

уменьшает привлекательный вид еды, лучшая посуда для похудения



ГОЛУБОЙ, САЛАТНЫЙ

нейтральные цвета, не усиливают аппетит



КРАСНЫЙ

оказывает возбуждающий эффект на нервную систему, может спровоцировать переедание



**ясно
солнышко®**
КАЖДОЕ УТРО В КАЖДОЙ СЕМЬЕ!