

Рекомендации по питанию и соблюдению меню в организованных коллективах для детей и подростков

Оптимальное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.

Общие принципы организации здорового питания детей в организованных коллективах:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей(в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В организованных детских коллективах **разрабатывается рацион питания**, который в свою очередь предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

На основании сформированного рациона питания **разрабатывается меню**, которое включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Требования к меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

1. При разработке примерного меню необходимо учитывать:
 - продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении,
 - возрастную категорию;
 - физические нагрузки обучающихся.
2. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования:
 - по массе порций блюд,
 - их пищевой и энергетической ценности,
 - суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.
3. Примерное меню должно содержать следующую информацию:
 - о количественном составе блюд,
 - энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.
4. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. Для обучающихся должно быть организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.
5. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.
6. 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.
7. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности.
8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают, утвержденное руководителем образовательного учреждения, меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

9. Ежедневно в рацион питания следует включать: мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). 1 раз в 2-3 дня рекомендуется включать - рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты.

Требования к меню для детей дошкольного возраста.

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15 % от калорийности рациона, жиров 30 - 32 % и углеводов 55 - 58 % .

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также рекомендуемый ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей. В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.

При 8-10-часовом пребывании детей, организуется 3-4 разовое питание, при 10,5-12-часовом - 4-5 разовое питание, при 13-24-часовом - 5-6 разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

Перечень продуктов, запрещенных для использования в питании детей.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в питании детей не допускается использовать следующие пищевые продукты:

- скоропортящиеся продукты, которые нельзя хранить без холодильника (вареные, жареные продукты и блюда домашнего и промышленного приготовления; колбасные изделия; кондитерские изделия с кремом; молочные продукты, в том числе глазированные сырки, рыбные и мясные консервы и пр.);
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- плодоовощная продукция с признаками порчи; большие объемы ягод, фруктов (более 0,5 кг), в том числе арбузы и дыни;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- квас;

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия (беляши, чебуреки, картофель фри);
- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- газированные напитки (лимонад, газированная минеральная вода);
- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
- жевательная резинка;
- чипсы, кириешки, жареные семечки;
- карамель, в том числе леденцовая;
- сок в крупной таре, упаковке (более 0,5 л);
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%), спиртные напитки, в том числе пиво; табачные изделия; нюхательные смеси;
- продукты, приготовленные в «фастфудах» (гамбургеры, хот-доги, пиццы и пр.);
- первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.