

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**Лунев М.В., Василенко Ю. И.**

**научный руководитель канд. техн. наук Гоголева О.В.  
ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»**

За последние полвека в связи с большим разнообразием продуктов питания резко изменились пристрастия к ним. Широкое использование в питании получили консервированные продукты, смеси, полуфабрикаты и другие изделия пищевой промышленности. Их качество далеко не всегда отвечает необходимым для организма требованиям к составу и соотношению питательных веществ.

Специалистами в области питания сформулирована признанная концепция сбалансированного питания. Основные положения концепции сводятся к тому, что питание должно быть по составу разнообразным и полноценным, по количеству – умеренным и по калорийности соответствовать энергетическим затратам человека.

Особенно важно здоровое рациональное питание детей, которое обеспечивает физическое и нервно-психическое развитие детей, определяет условия роста, повышает работоспособность и сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Важным элементом организации рационального питания учащихся является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами.

Цель работы – провести анализ фактического пищевого рациона учащихся 4-классов, обучающихся в МАОУ «Гимназия №10» г. Красноярск. Предметом исследования явилось недельное меню школьной столовой.

Известно, что наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4-5 раз в день, а промежутки между отдельными приемами пищи не превышают 4-5 часов. Большинство обучающихся проводит в школе по шесть и более часов, некоторые из них по определенным причинам не успевают или просто не хотят кушать дома, таким образом, хотя бы один раз в день они должны посетить школьную столовую.

Социологический опрос показал, что учащиеся в целом удовлетворены системой организации питания в школе, их устраивает ежедневное меню, правда, не всегда нравится качество приготовленной пищи. Более 31% опрошенных учащихся считают, что питание в школе не способствует повышению их успеваемости. Причинами отказа от питания в школе учащиеся назвали:

- другие вкусовые предпочтения (не едят рыбные блюда, блюда из гречки, не нравятся предлагаемые мясные и колбасные изделия и т.д.) – 22%;
- низкий уровень дохода в семье – 6%;
- состояние здоровья (необходимо диетическое питание, аллергические реакции на некоторые виды продуктов) – 1%.

Для проведения анализа фактического рациона питания учащихся гимназии используем недельное меню (таблица 1). До проведения анализа производили теоретический расчет химического состава, калорийности, содержания белков, жиров, углеводов для учащихся начальных классов исходя из физиологических потребностей и режима питания, согласно установленным нормативам.

За 5 дней с обедами ученик получает 3205,3 ккал. В среднем с обедами каждый день ученик получает от 518 до 742,9 ккал. Нами рассчитано содержание белков, жиров, углеводов в пище, выборочно за три дня (таблица 2).

Таблица 1. Недельное меню с 21.10 по 25.10. 2013

	Наименование	Выход	Энерг. ценн. ккал		Наименование	Выход	Энерг. ценн. ккал
Понедельник				Вторник			
1	Суп картофельный с горохом	1/250	39,8	1	Щи из свежей капусты	1/200	81
2	Котлета рубленая	1/60	128,2	2	Сосиска отварная	50	226
3	Каша гречневая	1/100	178,2	3	Макароны отварные	1/100	136
4	Компот из сухофруктов	1/200	112	4	Компот из сухофруктов	1/200	112
5	Хлеб	30	109	5	Хлеб	30	109
	Итого		567,2		Итого		664
Среда				Четверг			
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	260	1	Суп картофельный с рисом	1/200	141,9
2	Плов	100/50	258	2	Салат из капусты	1/100	140
3	Чай с сахаром	1/200	86	3	Тефтели с соусом	60/50	240
4	Хлеб	30	109	4	Компот из сухофруктов	1/200	112
	Итого		713	5	Хлеб	30	109
					Итого		742,9
Пятница							
1	Суп картофельный с горохом	1/200	39,8				
2	Рыба жареная	1/100	162				
3	Картофельное пюре с маслом	1/100	95,4				
4	Хлеб	1/30	109				
5	Компот из сухофруктов	1/200	112				
	Итого		518,2				

Дневная норма для детей в возрасте от 9 до 11 лет составляет: белков – 90г., углеводов – 315-370 г жиров – 90г., энергетическая ценность – 2400-2700 ккал [1]. Во время обеда ребенок должен получить не менее 25 г белков, углеводов не менее 100 г и жиров около 30 г. Обед должен составлять 30 – 35% суточной энергетической ценности.

Анализ данных таблицы 2 показал, что белками пища обеспечена значительно ниже нормы, меньше нормы содержится в пище и жиров. Количество углеводов придерживается нормы. Средняя калорийность обеда должна составлять около 800ккал. Только в четверг калорийность обеда близка к норме, а в остальные дни

достаточно занижена. Анализируя полученные данные видно, что в меню очень мало мясных блюд, мало свежих овощей и фруктов, мало рыбных блюд, молочные блюда вообще отсутствуют.

Таблица 2. Содержание белков, жиров, углеводов в пище

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник				
Суп картофельный с горохом	1/250	0,58	2,69	6,03
Котлета рубленая	1/60	7,06	6,98	8,43
Каша гречневая	1/100	4,94	6,86	29,66
Компот из сухофруктов	1/200	0,12		27,52
Хлеб	30	2,3	0,9	14,9
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>17,43</b>	<b>86,54</b>
Вторник				
Щи из свежей капусты	1/200	0,2	24	21,4
Сосиска отварная	50	11	5,14	1,6
Макаронные отварные	1/100	3,08		23,41
Компот из сухофруктов	1/200	0,12		27,52
Хлеб	30	2,3	0,9	14,9
<b>Итого</b>		<b>16,7г</b>	<b>30,04</b>	<b>88,83</b>
Четверг				
Суп картофельный с рисом	1/200	8	0,43	12,6
Салат из капусты	1/100	4,5		29,2
Тефтели с соусом	60/50	2,6	4,2	58,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,12		27,52
Хлеб	30	2,3	0,9	14,9
<b>Итого</b>		<b>17,52 г</b>	<b>7,93</b>	<b>142,62</b>

Проведённое исследование и расчёты калорийности показывают, что школьные обеды однообразны, занижены по калорийности, по содержанию белков, жиров и углеводов, поэтому школьные обеды нельзя назвать «полноценным, сбалансированным питанием». Очень важно, чтобы в течение дня и в течение недели пища была более разнообразной – необходимо устраивать «рыбные», «молочные», «овощные» дни. Разнообразие пищи - залог здоровья, так как именно разнообразная пища обеспечивает поступление в организм всех необходимых веществ.

По результатам исследований разработаны рекомендации:

- расширить ассортимент функциональных продуктов, таких как нежирные кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир), рыба, продукты растительного происхождения;

- не менее одного раза в неделю включать в меню блюда из рыбы;

- установить в школьных столовых пароконвектоматы, способствующие приготовлению пищи на пару, в запеченном и тушеном виде.

Список литературы

1. Павлоцкая Л. Ф. Физиология питания / Л. Ф. Павлоцкая, Н. В. Дуденко, М. М. Эйдельман. - Москва: Высшая школа, 1989. – 367с.