

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК –
БУДУЩЕЕ РЕСПУБЛИКИ!**

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Информационно-методический сборник
для руководителей и специалистов
муниципальных органов управления
в сфере образования и науки

Якутск 2017

УДК 371.217.2(571.56)

ББК Р128.94(2Рос.Яку)-37

Разработчик: Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Составители:

Э.В. Кондратьев, О.А. Яшина,
Д.И. Кириллина, В.В. Федорова, Н.И. Андреева

Информационно-методический сборник по организации и формированию культуры здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях, предназначенный для руководителей и специалистов муниципальных органов управления в сфере образования и науки

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – БУДУЩЕЕ РЕСПУБЛИКИ!

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Информационно-методический сборник для руководителей
и специалистов муниципальных органов управления
в сфере образования и науки

Якутск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность проблемы формирования и укрепления здоровья детей и подростков.....	3
Организация питания детей в общеобразовательных организациях.....	4
Питание с учетом возрастных особенностей.....	5
Особенности питания во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.....	13
Особенности питания детей, занимающихся спортом.....	14
Питание детей вне дома.....	16
Принципы формирования рациона питания обучающихся детей и подростков.....	17
Нормативное правовое обеспечение организации питания обучающихся.....	20
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	22
Приложение 1. Приказ Министерства образования Республики Саха (Якутия) от 27.11.2014 №01-16/4921 «Об утверждении формы мониторинга организации питания обучающихся в дневных общеобразовательных организациях».....	24

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ его жизни, включая тип питания. Школа представляет собой жизненно важную среду, в которой необходимо оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе, используя имеющиеся возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени соответствует принципам рационального питания.

Рационально организованное питание играет определяющую роль в приспособлении организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в укреплении здоровья и гармоничном развитии детей, а также в повышении работоспособности и улучшении обучаемости и успеваемости.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональную организацию питания в образовательной организации;
- включение в учебный процесс образовательных программ по формированию культуры здорового питания;
- просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных организаций.

С 2010 года проводится Всероссийский мониторинг питания обучающихся (приложение 1). По данным мониторинга 2015 года охват горячим питанием по возрастным группам и обеспеченность нуждающихся с учетом длительности пребывания в организации, а также иных факторов в 2015 году составляет 97,9% (129 749 чел.) (в РФ – 88,7%).

Охват горячим питанием обучающихся на 2015-2016 учебный год

Уровни образования	Количество обучающихся, охваченных питанием		
	Всего	охват	(%)
1-4 классы	54 314	54 223	99,8
5-9 классы	61 608	59 401	96,4
10-11 классы	16 569	16 125	97,3
ИТОГО:	132 491	129 749	97,9

По предварительным данным охват горячим питанием по возрастным группам и обеспеченность нуждающихся с учетом длительности пребывания в организации, а также иных факторов в 2016 году составил 98,2%, охват двухразовым горячим питанием составил 62%.

В целом, динамика охвата питанием по республике носит положительный характер: в 2011 г. - 95,5%, в 2012 г. - 96,7%, в 2013 г. - 97%, в 2014 г. - 97,4%, в 2015 г. - 97,9%, в 2016 г. - 98,2%.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

В соответствии со статьей 37 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность.

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и в целях формирования у подрастающего поколения культуры здорового питания организаторы питания должны обеспечить:

1. Организацию питания с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, в т.ч.:

- обеспечение постоянного контроля за ассортиментом питания в образовательных организациях, исключение продуктов, вредных для здоровья детей;
- соблюдение 3,5 - 4-х часовых интервалов между приемами пищи;
- соблюдение питьевого режима в образовательной организации, в т.ч. общедоступность доброкачественной питьевой воды, обеспечение постоянного контроля установки и своевременной замены фильтров (очистителей) воды.

- обеспечение корректировки рациона питания школьников, занимающихся спортом или деятельностью с повышенной умственной нагрузкой, с учетом объема физической или умственной нагрузки.

2. Организацию 2–х разового горячего питания.

Горячее питание предусматривает наличие горячего первого и (или) второго блюда, доведенных до кулинарной готовности, порционированных и оформленных.

3. Организацию просветительской работы среди детей и их родителей (законных представителей) по формированию культуры здорового питания у детей и подростков, в т.ч. в части:

- пропаганды культуры питания, ведения здорового образа жизни;
- актуализации на сайтах организации информации, методических материалов по питанию.

Рекомендуемые документы по вопросам организации питания в школе:

- положение об организации питания обучающихся;
- приказ директора о назначении ответственных за организацию питания лиц с возложением на них функций контроля;
- приказ директора, регламентирующий организацию питания;
- примерное меню, согласованное территориальным органом исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
- график питания обучающихся;
- договор с родителями о предоставлении услуг по организации питания;
- положение (порядок) предоставления компенсационных выплат на питание обучающимся;
- пакет документов для формирования списка обучающихся, получающих льготное питание;
- документы по учету питающихся;
- производственные документы (журнал производственного контроля, журнал готовой пищевой продукции, журнал бракеража готовой кулинарной продукции и др.);
- справки, акты, аналитические материалы по вопросам организации питания.

ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

(письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.04.2012 № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»)

Школьный период делится на три возраста:

- младший возраст – 7-11 лет,
- средний (подростковый) – 11-14,
- старший – 14-18 лет.

Примерный набор продуктов, обеспечивающих необходимое количество пищевых веществ, приведен в таблице 1.

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных организаций

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. <i>инстантные</i>	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2 %)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 % 3,2 %)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Режим питания ребенка должен включать 4 - 5 приемов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие - к большим объемам пищи и растяжению желудка. Питание в школе должно сочетаться с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочно-растительные блюда. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак - 25%, обед - 35 - 40%, школьный завтрак (полдник) - 10 - 15%, ужин - 25%.

Наряду с пищевыми веществами организму человека нужна и вода. Присутствие воды в организме является неперенным условием для всех процессов его жизнедеятельности. Вода входит в состав всех клеток и тканей тела, она является растворителем питательных веществ, поступающих с пищей. Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому человеку на 1 кг массы тела требуется 40 мл жидкости в сутки, а ребенку 6-7 лет – 60 мл (1-2 л в сутки). Иногда во время еды дети просят воду. Вода перед употреблением пищи оказывает различное влияние в зависимости от того, испытывает ребенок жажду или нет. При жажде питье воды сопровождается повышением секреции слюнных желез, что положительно сказывается на аппетите ребенка. В тех случаях, когда ребенок не испытывает жажды, питье воды может тормозить секрецию, что сопровождается снижением аппетита. На организм одинаково вредно действует как недостаток, так и избыток жидкости. При избытке воды повышается нагрузка на сердечно-сосудистую, а также выделительную систему – почки и кожу. Одновременно с мочой и потом выводятся из организма витамины и минеральные вещества;

Еще одним важным направлением сохранения здоровья является проведение йодной профилактики.

Прекращение в 70-80-е годы прошлого века массовой йодной профилактики в стране повлекло за собой повсеместный рост патологии щитовидной железы, а также йоддефицитных состояний. Нехватка йода, как «строительного материала» гормонов щитовидной железы, часто является скрытой причиной практически всех органов и систем нашего организма. Также, помимо выраженной умственной отсталости дефицит йода обуславливает снижение интеллектуального потенциала всего населения, проживающего в зоне йодной недостаточности. В этой связи медико-социальное и экономическое значение йодного дефицита состоит в существенной потере интеллектуального, образовательного и профессионального потенциала нации.

Республика Саха (Якутия) является йоддефицитным регионом, в связи с чем население республики, особенно детское и подростковое, подвержено риску развития йоддефицитных заболеваний. В связи с этим необходимо проведение неотложных комплексных мероприятий по профилактике йоддефицитных заболеваний.

Ликвидация йоддефицитных заболеваний может быть достигнута путем проведения профилактических мероприятий, разъяснительной и санитарно-профилактической работы.

В младшем школьном возрасте продолжается формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, легочной и иммунной систем и т.д.).

Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг - формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.). **В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания.** Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. Недостаточное, нерациональное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и, как считают специалисты, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона.

В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме расстройства работы желудка. Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы.

Средний (подростковый) возраст связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. При этом одним из важнейших

способов профилактики такого рода нарушений оказывается **формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.**

Подростковый возраст - время серьезных физиологических перестроек. Субъективно это может переживаться как состояние «нездоровья», которое вызывает страх, опасения. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Высокие темпы роста, активное формирование уже «взрослой фигуры» часто проявляются как нескладность, неуклюжесть, угловатость. Еще одно важное физиологическое изменение подросткового возраста - начало менструаций у девочек и поллюций у мальчиков, развитие сексуальности. В связи с этим, информация, касающаяся устройства и работы организма, заботы о нем вызывает особое внимание, интерес. Подростки начинают сами искать сведения о работе организма - в журналах, на сайтах и т.д. При этом далеко не всегда могут оценить достоверность, научность найденных сведений. Поэтому специальная **работа, связанная с просвещением подростков, в том числе в сфере питания, приобретает особое значение.**

В подростковом возрасте происходит активный процесс осознания самого себя - поиск личной идентичности, формирование Я-концепции, включающей представления о себе, оценку своих свойств и качеств, являющейся регулятором взаимоотношений с окружающим миром. При этом идеальный образ себя далеко не всегда совпадает с реальностью. Расхождение между «Я-идеальным» и «Я-реальным» оказывается порой весьма значительным, что является причиной многочисленных переживаний для молодого человека. Ориентация подростка на внешние «идеальные» факторы может быть использована как эффективное подкрепление различных форм деятельности, связанных с заботой о здоровье. Здесь нужно продемонстрировать их связь с внешностью, показать, как эти формы деятельности помогут подростку добиться позитивных результатов. С другой стороны, важно, чтобы подросток осознал, что человек привлекателен не тем, что он похож на кого-то, а тем, что он отличается от других. Поэтому поведение, связанное с заботой о здоровье, направлено не на переделку самого себя, а на совершенствование своих индивидуальных свойств и качеств. Так, к примеру, в подростковом возрасте юноши и девушки стараются при помощи специальных диет, использования «чудо-добавок» приобрести «модельную» фигуру, гладкую чистую кожу и т.д. Очень важно своевременно рассказать молодым людям о возможных негативных последствиях таких способов, рассказать о том, как при помощи рационального питания можно решить свои проблемы. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте оказывается общение. Поведение подростков в этот период оказывается коллективно-групповым. Оценки группы, ее нормы, традиции выполняют функцию регулятора и ориентира в выборе схемы поведения. Поэтому очень **важно при организации работы по формированию основ культуры здоровья учитывать - какие ценности, идеи, идеалы популярны в молодежной среде.** В качестве такого подкрепления могут выступить **идеи социального успеха** (здоровье,

привлекательная внешность являются одними из признаков успешного человека), свободы самовыражения, признания окружающими и т.д.

Физические и физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты). Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция - молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами - их в меню подростка должно быть не более 20 - 30%, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков железосодержащих продуктов (мясо, субпродукты, гречка, гранаты и т.д.).

Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% подростков рацион соответствует потребностям организма. Не случайно среди заболеваний подростков на втором месте - заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем - обмена веществ. При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания подростка может стать появление избыточного веса. Причина избыточного веса - злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.). Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний.

Правильное питание - важнейшее условие сохранения здоровья и развития в **старшем школьном возрасте**. Старшеклассники испытывают

повышенные потребности в энергии, нуждаются в большем количестве пластического материала, которые организм получает из пищи. Недостаточный, несбалансированный рацион может стать причиной возникновения серьезных функциональных нарушений. Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом.

В возрасте 14 - 18 лет продолжается и подходит к завершению период полового созревания. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Это требует напряженной деятельности систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В 14 лет все показатели физического развития становятся выше у мальчиков. Эти различия связаны с тем, что девочки на 2 года раньше мальчиков вступают в отроческий возраст, у них раньше наступает так называемый пубертатный «скачок роста», т.е. значительное ускорение роста и веса, происходит развитие и активизация деятельности желез внутренней секреции, завершается анатомическое развитие нервной системы, увеличивается мышечная сила. При этом развитие сердечно-сосудистой системы далеко не всегда успевает за общими темпами развития организма. Поэтому для этого возраста характерны скачки давления, периодически возникающая слабость, утомляемость, обмороки при резких изменениях положения тела. Все это предьявляет, в свою очередь, **особые требования к организации режима старшеклассника, в том числе режима и рациона питания.**

В 14 - 18 лет ребенку требуется значительно больше энергии и пластического материала для формирования новых структур, чем в любом другом возрасте. Старшеклассник испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей. Недостаток любого из питательных веществ может стать причиной задержки в развитии и вызывать серьезные функциональные нарушения. Первостепенное значение имеет белок - питание, необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах. Дефицит белка, помимо негативного влияния на физическое развитие может вызывать нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ - аминокислот.

В рационе питания старшеклассников должны присутствовать также жиры - сливочное, растительное масло. Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же, жиры служат источником витаминов А и Д. Продукты

и блюда, содержащие жиры, также обеспечивают организм холестерином - компонентом, необходимым для обменных процессов. При этом нужно обращать внимание на то, что избыток холестерина может быть опасен, так как повышает риск развития в дальнейшем атеросклероза.

Высока потребность в этом возрасте в углеводах. Старшеклассник при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382 - 422 г. усвояемых углеводов в день. А если в рационе питания не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут. Однако избыток сладостей опасен, так как может приводить к развитию кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний. Поэтому основную потребность в углеводах организм должен удовлетворять за счет медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, зерновых. Следует особое внимание уделять также и обеспеченности организма старшеклассника витаминами. В зимне-весенний период, когда в рационе питания наблюдается естественная нехватка витаминов, нередко рекомендуют поливитаминные препараты, однако делать это можно только после консультации с врачом.

В случае, если старшеклассник имеет избыточный вес, ему может быть порекомендована диета. Строгие ограничения в еде (без контроля со стороны врача!) могут стать причиной возникновения серьезных нарушений и сбоев в работе организма. Поэтому вопрос о необходимости и целесообразности использования той или иной диеты должен обязательно решаться с врачом. При этом диета для подростков не должна быть слишком жесткой - снижение калорийности не должно быть более 20%, суточный рацион должен составлять 30% жиров, 20% белков и 50% углеводов. Диеты для старшеклассников должны основываться на дробном, с короткими перерывами между приемами пищи, питании. Переход к менее калорийной диете должен быть постепенным, для начала необходимо максимально уменьшить потребление углеводов (исключение: такие продукты, как хлеб, сахар, кондитерские изделия, конфеты, повидло, сгущенное молоко, джемы, манная крупа, макаронные изделия, а также консервированные соки). Можно сказать, что подростковые диеты становятся эффективными и полезными только в том случае, когда питание во время диеты максимально сбалансировано. Старшеклассник должен потреблять достаточно белка, для чего необходимо есть такие продукты как постное мясо, молоко, рыба, творог, в небольшом количестве сметану, сыр, сливки, сливочное масло. Не надо забывать и о растительном масле. Овощные и фруктовые блюда должны быть взяты за основу, т.к. содержат минеральные вещества, витамины, в овощах особенно много клетчатки и пектина, за счет которых создается чувство насыщения, более того налаживается работа кишечника и выводятся шлаки из организма.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ, ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ УЧЕБНЫХ НАГРУЗКАХ

При высоких учебных нагрузках организм ребенка испытывает целый ряд потребностей, которые должны удовлетворяться за счет особого построения рациона и режима питания. Необходимо включать в ежедневное меню продукты и блюда, способные влиять на работу головного мозга, повышать эффективность умственной деятельности.

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у ребенка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение, т.к. является залогом полноценной учебной работы. В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты. Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает триптофан и тирозин - важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется. Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот омега-3. Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга. Самый важный элемент рациона в этот период - углеводы. Мозг очень активно использует глюкозу, поэтому необходимо, чтобы рацион питания содержал достаточное ее количество. В период экзаменов ребенку можно разрешать сладости сверх обычного (шоколад, например, стимулирует синтез в организме серотонина, который обеспечивает активность и хорошее настроение). Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед. Нередко в этот период подростки прибегают «к помощи» энергетических напитков. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также комплекс витаминов. Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность. Однако использовать энергетические напитки не следует. Если есть необходимость «взбодриться», целесообразнее использовать кофе (1 чашка в день). Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям «слегка перекармливать» ребенка в период экзаменов, т.к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает ребенок и которое может мешать ему сосредоточиться. Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3 - 4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклонению веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания ребенка-спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Ребенок нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов.

Энергия, получаемая с пищей, должна обеспечивать энергозатраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности - основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энергозатрат, и энергию, расходуемую на многочисленные формы активности - работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д. Основной обмен и энергия, затрачиваемая человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека. Если калорийность превышает энергозатраты, это приводит к появлению лишнего веса. Недостаток калорийности - к снижению веса. Избыток и недостаток веса являются почвой, на которой могут развиваться различные функциональные заболевания. При регулярных занятиях спортом организм ребенка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. В целом питание подростка, занимающегося спортом, должно отвечать следующим условиям: режим и дробность (5 - 7 раз в день), наличие 3-х-разового горячего питания, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач). Ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, желативно с пре- и пробиотическими свойствами, сыр, творог, свежие фрукты, зелень, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки.

Детям в возрасте 7 - 12 лет, в отличие от взрослых, необходимо 2,5 - 3,0 г. белка на 1 кг. массы тела, в возрасте 12 - 16 лет - 2 г. Детям-спортсменам 11 - 13 лет - 3 г. белка, а подросткам 2 - 2,5 г. Ежедневное меню должно содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. Так, если потребность в белке у подростка, не занимающегося спортом, составляет 100 г, то у ребенка, регулярно тренирующегося - 120 - 140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты, как говядина,

свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты. При этом количество жиров в рационе юных спортсменов увеличивается лишь в том случае, если подросток занимается зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200 - 300 г, которые полностью расходуются в течение 3 - 4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахара).

Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С. **Особое внимание должно уделяться питьевому режиму.** Он не должен быть ограничен, при интенсивных тренировках в повседневных условиях количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок. В зависимости от вида спорта жидкость принимают после или во время тренировок, небольшими порциями, через определенные промежутки времени.

Нередко дети, занимающиеся спортом, для достижения наилучших результатов стремятся использовать спортивное питание. Это особая группа пищевых продуктов, представляющая собой концентрированные смеси основных пищевых элементов, включение в рацион питания которых направлено на повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела. В питании спортсменов используются биологически активные добавки. Специалисты не рекомендуют использовать этот вид продуктов детям. Правильно сбалансированный рацион питания, состоящий из «обычных» продуктов, способен обеспечить организм ребенка-спортсмена всем необходимым.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. Дети не должны посещать тренировки в голодном состоянии, при этом не должно быть большого разрыва между физическими занятиями и последующим приемом пищи. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5 - 2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При

этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5 - 3 часа.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ВНЕ ДОМА

Питание детей вне дома - в походе, на экскурсии, в поездке, в кафе или столовой должно отвечать тем же требованиям, что и питание в домашних условиях или в образовательной организации - то есть быть безопасным, вкусным и полноценным.

При посещении кафе, столовой и т.д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания - можно вымыть руки, используются индивидуальные приборы и т.д. Необходимо, чтобы ребенок обращал внимание на внешние свойства продуктов перед использованием их в пищу - цвет, запах. Если есть какие-то признаки несвежести, использовать этот продукт в пищу не следует. Важный аспект, связанный с питанием детей в кафе или столовой, - умение сделать правильный выбор блюд. Необходимо, чтобы ребенок руководствовался при этом не только спонтанными желаниями, но и представлениями о пищевой ценности блюда.

Второй вариант еды детей вне дома - питание в походе. Существуют определенные правила выбора продуктов для длительного похода. При выборе продуктов необходимо учитывать следующее - калорийность, быстрота и несложность приготовления еды, сохранность продуктов в течение всего срока похода, удобная упаковка. В походе могут быть использованы продукты быстрого приготовления - дегидрированные и сублимированные. Для питья в походе используют только кипяченую воду. Если нет уверенности в чистоте водоемов, воду лучше захватить с собой или запастись портативным фильтром. На маршруте очень важно соблюдать правильный режим питания. Лучше всего сохранить тот режим, к которому подростки привыкли дома. Нерегулярное питание ухудшает самочувствие, снижает работоспособность. Обычно участники похода заранее распределяют, какие продукты нужно взять с собой. Для расчета общего количества можно воспользоваться следующими рекомендациями - в день на человека должно приходиться: хлеба - 500 г (или 250 г сухарей), крупы - 200 г, масла сливочного - 30 - 40 г, масло растительное - 10 г, мясные консервы - 125 г, сахар - 150 г, молоко сухое - 15 г, сыр - 50 г, леденцы - 10 г, морковь и картофель - по 100 г, чай, соль, перец, лавровый лист и лук - всего 50 г.

Одним из самых запоминающихся и интересных занятий во время похода может стать грибная, ягодная «охота», сбор лесных трав. Однако нужно помнить, что использование грибов и ягод требует очень большой осторожности. Грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека, поэтому их нельзя собирать

в радиусе 250 м от магистрали федерального значения, в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения, в радиусе 1 км от аэродромов, в радиусе 1 км от заводов, в радиусе 1 км от промышленных захоронений. Нельзя также собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным. В них накапливается большое количество продуктов жизнедеятельности червей и продуктов разложения. Грибы - самый скоропортящийся продукт, уже через несколько часов после сбора они могут стать непригодными для употребления в пищу.

Третий вариант еды вне дома - еда на отдыхе, в другом городе или стране. Здесь ребенок может столкнуться с совершенно неизвестными, непривычными блюдами, относящимися к другой традиционной кухне. При этом нужно соблюдать определенные правила. С осторожностью пробовать новые неизвестные блюда, продукты. В случае, если это блюдо используется первый раз, лучше съесть сначала небольшое количество, чтобы убедиться в том, что блюдо не вызывает аллергических реакций. Необходимо осторожно использовать неизвестные приправы и специи. Даже знакомые для подростка блюда в других традиционных кухнях могут иметь непривычный вкус - быть слишком солеными, острыми.

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Организация питания в образовательных организациях осуществляется на следующих принципах:

- удовлетворение потребности обучающихся в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими особенностями;
- использование определенного продуктового набора;
- рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи;
- адекватная технологическая обработка пищевых продуктов, обеспечивающая максимальную сохранность пищевой ценности, высокие вкусовые качества кулинарной продукции, ее диетическую направленность;
- безопасность кулинарной продукции.

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи зависит от их количества. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа. При нарушении регулярности питания «запальный» сок выделяется в пустой желудок и оказывает неблагоприятное влияние на его слизистую оболочку, нарушается выработанный положительный эффект на еду, пропадает аппетит. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются далеко не сразу.

Для обучающихся в школах необходимо организовывать 2-хразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник.

Реализация горячего питания может быть за счет средств родителей: за счет средств бюджета (регионального, федерального); за счет средств бюджета с частичным привлечением средств родителей.

Рацион завтраков и обедов для школьников должен обеспечивать не менее 55 % от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии; для учащихся ПУ обед должен обеспечивать 40 % от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салаты из свежих овощей и фруктов, порционированные овощи, колбасные изделия (ограниченно), фрукты и т.п. В качестве горячего блюда используют молочные каши, в том числе с овощами, фруктами; разнообразные пудинги, запеканки; мясное, рыбное, творожное, яичное блюда, богатые белками. В качестве горячих напитков включаются чай, чай с лимоном, чай с молоком, горячее молоко, кофейный напиток с молоком, какао-напиток с молоком.

Обед должен включать закуску; суп; основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным); сладкое блюдо (напиток). Целесообразно включать свежие фрукты.

В качестве первых блюд широко используются заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых (например, солянок). Можно использовать бульоны – куриный, мясной, рыбный (из натурального сырья) для приготовления супов с крупами, овощами, клецками, фрикадельками. В питании детей и подростков широко используются вегетарианские и молочные супы.

В качестве вторых блюд применяют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясоовощные, мясо-крупяные, рыбные рубленые изделия. На гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В **полдник** рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные напитки, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Для обучающихся во вторую смену полдник заменяется школьным завтраком (по набору блюд) и его калорийность составляет до 20-25 %.

Ужин должен состоять из овощного (творожного), рыбного блюда или каши, напитка (чай, сок, кисель). В качестве второго ужина рекомендуется включать фрукты, кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема. Перед сном не рекомендуется есть блюда, богатые белками (мясные блюда), так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети беспокойно спят и за ночь не успевают полностью отдохнуть.

Негативное влияние на структуру питания оказывают не только социально-экономические изменения в стране, но и низкий уровень знаний

населения по вопросам рационального питания как составляющей здорового образа жизни; недостаточный уровень культуры питания; отход от национальных традиций; агрессивная реклама бесполезных, нездоровых продуктов, что ведет к частому отказу детей от основных полезных продуктов, отдавая предпочтения сладостям, кондитерским изделиям, газированным напиткам, еде всухомятку.

В питании детей и подростков не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья, а также обострению хронических заболеваний [СанПиН 2.4.5.2409-08]:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель, чипсы и т.п.);
- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (ограниченно) и другие гидрогенизированные жиры;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- усилители вкуса (глутамат натрия и др.);
- острые соусы, кетчупы, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- костные и грибные бульоны, в том числе пищевые концентраты на их основе;
- пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов;
- искусственные ароматизаторы (за исключением ванилина);
- майонез для заправки супов; ограниченное использование для заправки салатов;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- газированные напитки;
- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
- жевательную резинку;
- карамель, в том числе леденцовую;
- арахис, ядро абрикосовой косточки;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола более 0,5 %;
- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики;
- биологически активные добавки к пище: с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, радиолу розовую или другие аналогичные компоненты, влияющие на рост тканей организма); а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок.

НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

На федеральном уровне

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
3. Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 05.03.2004 № 9 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.1998 № 11 «О дополнительных мерах по профилактике йоддефицитных состояний»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 16.09.2003 № 148 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения»;
7. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
9. СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания»;
10. СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
11. СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей»;
12. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
13. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»;
14. Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденные совместным Приказом Министерства здравоохранения и социального

развития Российской Федерации № 213н и Министерства образования и науки Российской Федерации № 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.10.2007 №06-1581 «О реализации программы «Разговор о правильном питании»;

16. Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.04.2012 № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»

На региональном уровне

1. Указ Президента Республики Саха (Якутия) от 25.12.2009 № 1735 «О компенсационных выплатах на питание обучающимся из малообеспеченных семей государственных общеобразовательных учреждений Республики Саха (Якутия) и муниципальных общеобразовательных учреждений».

2. Указ Главы Республики Саха (Якутия) от 08.05.2015 № 479 «О дополнительных компенсационных выплатах на питание обучающимся из малоимущих многодетных семей государственных общеобразовательных организаций Республики Саха (Якутия)».

3. Постановление Правительства Республики Саха (Якутия) от 25.05.2006 № 218 «О нормативных расходах на содержание учреждений образования, здравоохранения, культуры, социального обслуживания, физической культуры и спорта, получающих финансирование из государственного бюджета Республики Саха (Якутия)».

4. Постановление Правительства Республики Саха (Якутия) от 28.10.2015 №395 «Об утверждении Порядка предоставления дополнительных компенсационных выплат на питание обучающимся в государственных общеобразовательных организациях Республики Саха (Якутия) из многодетных семей, среднедушевой доход которых не превышает величину прожиточного минимума в Республике Саха (Якутия)».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батурин, А.К. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации / А.К. Батурин, Б.С. Каганов, Х.Х. Шарифетдинов. – Москва, 2006. – 54 с.
2. Белова, С.М. К вопросу о безопасности продуктов питания / С.М. Белова, Г.Г. Воскожян // Пищевая промышленность. – 1996. – №4. – С. 28.
3. Буйнов, Л. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г. Буйнов, М.В. Пазыркина // Молодой ученый. – 2012. – № 6. – С. 372-375.
4. Булдаков, А.С. Пищевые добавки: справочник / А.С. Булдаков. – Санкт-Петербург : Ut, 1996. – 240 с.
5. Волкова, Л.Ю. Использование горячего питания в школах Российской Федерации / Л.Ю. Волкова // Материалы VIII Всероссийский конгресс «Оптимальное питание – здоровье нации». – Москва, 2005. – С. 304.
6. Доронин, А.Ф. Функциональное питание / А.Ф. Доронин, Б.А. Шендеров. – Москва : Изд-во «ГрантЪ», 2002. – 295 с.
7. Здоровье школьника. 2-е изд-е, стереотип. – Якутск : Изд-во Якутского ун-та, 2008. – 210 с.
8. Коньшев, В.А. Питание и регулирующие системы организма / В.А. Коньшев. – Москва : Медицина, 1985.
9. Кочеткова, А.А. Функциональное питание / А.А. Кочеткова, В.И. Тужилкин, И.Н. Нестерова и др. // Вопросы питания. – 2000. – № 4. – 162 с.
10. Куроптева, Л.А. Инновационные здоровьесберегающие технологии производства рыбной продукции для детского питания : сборник научных статей I педиатрического форума / Л.А. Куроптева, У.М. Лебедева, А.М. Лебедева. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2011. – 336 с. – С. 172.
11. Ладодо, К.С. Формирование правильного пищевого поведения / К.С. Ладодо, Т.Э. Боровик, Н.Н. Семенова, А.В. Суржик // Лечащий врач. – 2009. – № 1.
12. Лебедева, У.М. Основы рационального питания населения Якутии / У.М. Лебедева, А.Ф. Абрамов. – Якутск, 2015. – 248 с.
13. Маркова, А.И. Образ жизни школьников в аспекте питания / А.И. Маркова, М.Л. Медведь // Материалы VIII Всероссийский конгресс «Оптимальное питание – здоровье нации». – Москва, 2005. – С. 174.
14. Здоровое питание: от фундаментальных исследований к инновационным технологиям : материалы XV Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов с международным участием (2–4 июня 2014 г., Москва) // Вопросы питания. – 2014. Том 83, № 3. – 280 с.
15. Могильный, М.П. Организация питания школьников (рекомендации, требования) / М.П. Могильный. – Пятигорск : Изд-во ПГТУ, 2000. – 42 с.

16. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. МЗ СССР. – Москва, 1991.

17. Основы создания комбинированных и функциональных продуктов из местного сырья / К.М. Степанов, У.М. Лебедева, А.М. Дохунаева, Л.С. Захарова, М.П. Дьячковская // Вопросы питания. – 2014. – Т. 83, № 3. – С. 199-200.

18. Панин Л.Е. Оценка физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии детского населения Азиатского Севера / Л.Е. Панин, С.И. Киселева // Вопросы питания. – 1998. – № 2. – С. 6–8.

19. Питание детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия) : учебно-методическое пособие / ФГАОУ ВПО Сев.-Восточ.федер.ун-т им. М.К. Аммосова, науч.-исслед. ин-т здоровья, М-во образования Респ. Саха (Якутия), М-во здравоохранения Респ. Саха (Якутия), ООО «Науч.-внедр. центр оздоровит. питания»; [сост.: У.М. Лебедева и др.]. – Якутск : Компания «Дани Алмас», 2012. – 80 с.

20. Питание – основа образа жизни и здоровья населения в условиях Севера: сб. ст. межрегион. науч.-практ. конференции г.Якутск, 4-5 апреля 2012 г./[редкол.: В.П. Николаев, д.м.н. и др.]. – Якутск: Компания «Дани Алмас», 2012. – 224 с.

21. Погожева, А.В. Стратегия здорового питания от юности к зрелости / А.В. Погожева. – Москва : СВР-АРГУС, 2010. – 336 с.

22. Покровский, В.И. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни / В.И. Покровский, Г.А. Романенко, В.А. Княжев и др. – Новосибирск, 2002.

23. Руководство по детскому питанию / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – Москва : Медицинское информационное агентство, 2004. – 662 с.: табл.

24. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под ред. М.П. Могильного. – Москва : ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

25. Степанов, К.М. Современные технологии производства специализированных продуктов детского питания из местного сырья : сборник науч. статей I педиатрического форума / К.М. Степанов, У.М. Лебедева, С.И. Прокопьева и др. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2011. – 336 с. – С. 303.

26. Технология производства якутских национальных молочных продуктов / Сиб. отд-ние Рос. акад. с-х наук, ГНУ Якут. науч.-исслед. ин-т сель. хоз-ва; (А.Ф. Абрамов и др.). – Якутск : Сахаполиграфиздат, 2006. – 108 с.

27. Ткаченко, Е.И. Питание, микробиоценоз и интеллект человека / Е.И. Ткаченко, Ю.П. Успенский. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2006. – 590 с.: ил.

Министерство образования
Республики Саха (Якутия)



Саха Өрөспүүбүлүкэтин
үөрэбин Министиритибэтэ

П Р И К А З

«31» 11 2014 г.

№ 01-16/ 4021

г. Якутск

Об утверждении формы мониторинга организации питания обучающихся в дневных общеобразовательных организациях

В целях проведения мониторинга организации питания обучающихся в дневных общеобразовательных организациях Республики Саха (Якутия), на основании методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2012 г. № 178,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить форму мониторинга организации питания обучающихся в дневных общеобразовательных организациях согласно приложению к настоящему приказу.
2. Начальникам управлений образования муниципальных районов и городских округов:
 - 2.1. назначить ответственного специалиста за организацию проведения мониторинга питания обучающихся;
 - 2.2. обеспечить предоставление статистической отчетности по организации питания обучающихся в дневных общеобразовательных организациях до 05 декабря ежегодно.
3. Контроль исполнения приказа возложить на Яшину О.А., руководителя отдела воспитания и дополнительного образования.

Министр

Ф.В. Габышева

О.А. Яшина, 424532

Муниципальный район

Охват питанием по возрастным группам и обеспеченность нуждающихся в питании с учетом длительности пребывания в учреждении, а также иных факторов

Показатель	1-4 классы			5-9 классы			10-11 классы			ИТОГО		
	нуждающиеся в питании, чел.	получающие питание, чел.	охват горячим питанием, % от кол-ва нуждающихся	нуждающиеся в питании, чел.	получающие питание, чел.	охват горячим питанием, % от кол-ва нуждающихся	нуждающиеся в питании, чел.	получающие питание, чел.	охват горячим питанием, % от кол-ва нуждающихся	нуждающиеся в питании, чел.	получающие питание, чел.	охват горячим питанием, % от кол-ва нуждающихся
Всего количество учащихся												0
Наименование приемов пищи												
Горячее питание												
Только горячий завтрак												
Только горячий обед												
Итого однократное питание	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,00%
Двухразовое питание (Горячий завтрак+обед и/или Горячий обед+ужин)			0,0%			0,0%			0,0%			0,00%
Итого получающих горячее питание	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%
Общий охват горячим питанием, % от кол-ва учащихся	0,0%			0,0%			0,0%			0,0%		
Диетическое питание												
Полдник												
Дополнительное питание (молоко, сок и др.)												

- информация вносить только в ячейки выделенные желтым цветом

- не редактируемые ячейки

- ячейки с результатами

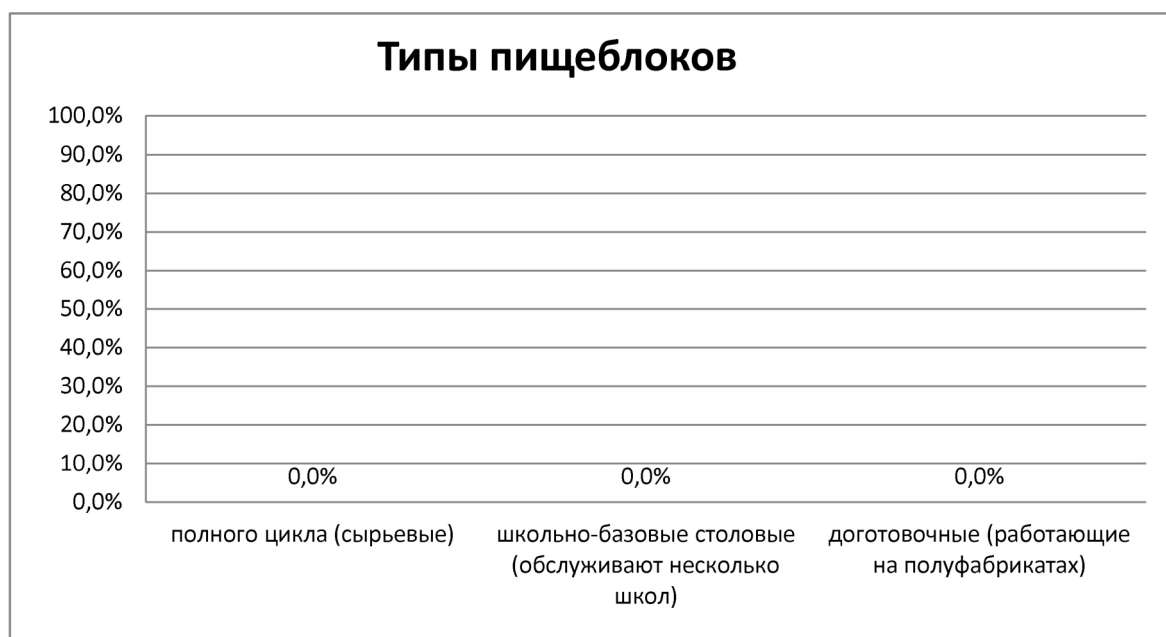
Группы здоровья и заболеваемость

Классы	Кол-во учеников*	по состоянию здоровья отнесены:					страдают алиментарно-зависимыми заболеваниями, в том числе:							
		к 1 группе	к 2 группе	к 3 группе	к 4 группе	к 5 группе	имеют недостаток массы тела	анемия	ожирение	болезни органов пищеварения	болезни кожи и подкожно-жировой клетчатки	сахарный диабет		
1-4 класс*	#ССЫЛКА!													
5-9 класс*	#ССЫЛКА!													
10-11 класс*	#ССЫЛКА!													
Итого за регион	#ССЫЛКА!	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
%	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
*		- показатель из формы "охват питания"												
		- заполняемые ячейки												

Состояние школьных пищеблоков

	Кол-во	%
Всего количество школ в субъекте РФ		
Количество школ, имеющих пищеблоки		#ДЕЛ/0!
Количество пищеблоков, в том числе	0	
полного цикла (сырьевые)		#ДЕЛ/0!
школьно-базовые столовые (обслуживают несколько школ)		#ДЕЛ/0!
доготовочные (работающие на полуфабрикатах)		#ДЕЛ/0!
Количество буфетов-раздаточных		
Количество помещений для приема пищи		
Техническое состояние помещений школьных пищеблоков в текущем году		
пищеблоки в которых проведен косметический ремонт в текущем году		#ДЕЛ/0!
пищеблоки нуждаются в капитальном ремонте на начало года		#ДЕЛ/0!
проведен капитальный ремонт в текущем году		#ДЕЛ/0!
пищеблоки нуждаются в реконструкции на начало года		#ДЕЛ/0!
проведена реконструкция в текущем году		#ДЕЛ/0!
Количество школ в которых установлена система электронных безналичных расчетов		#ДЕЛ/0!

- заполняемые ячейки



Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере школьного питания

Показатель	Кол-во человек	%	на 1000 учащихся	На 100 педагогов
Количество работников пищеблоков в школах, из них:	0		#####	#ДЕЛ/0!
Количество поваров, в том числе:		#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!
количество поваров, состоящих в штате школ		#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!
Количество поваров, прошедшие обучение в текущем учебном году на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца)		#ДЕЛ/0!	#####	
Количество поваров, прошедших обучение у поставщиков технологического оборудования		#ДЕЛ/0!	#####	
Количество кухонных рабочих и иного персонала, в том числе:		#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!
количество кухонных рабочих и иного персонала, состоящих в штате школ		#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!
Количество педагогов в школах субъекта Российской Федерации				
прошли обучение в текущем учебном году на курсах повышения квалификации по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников (с выдачей удостоверения государственного образца)		#ДЕЛ/0!	#####	

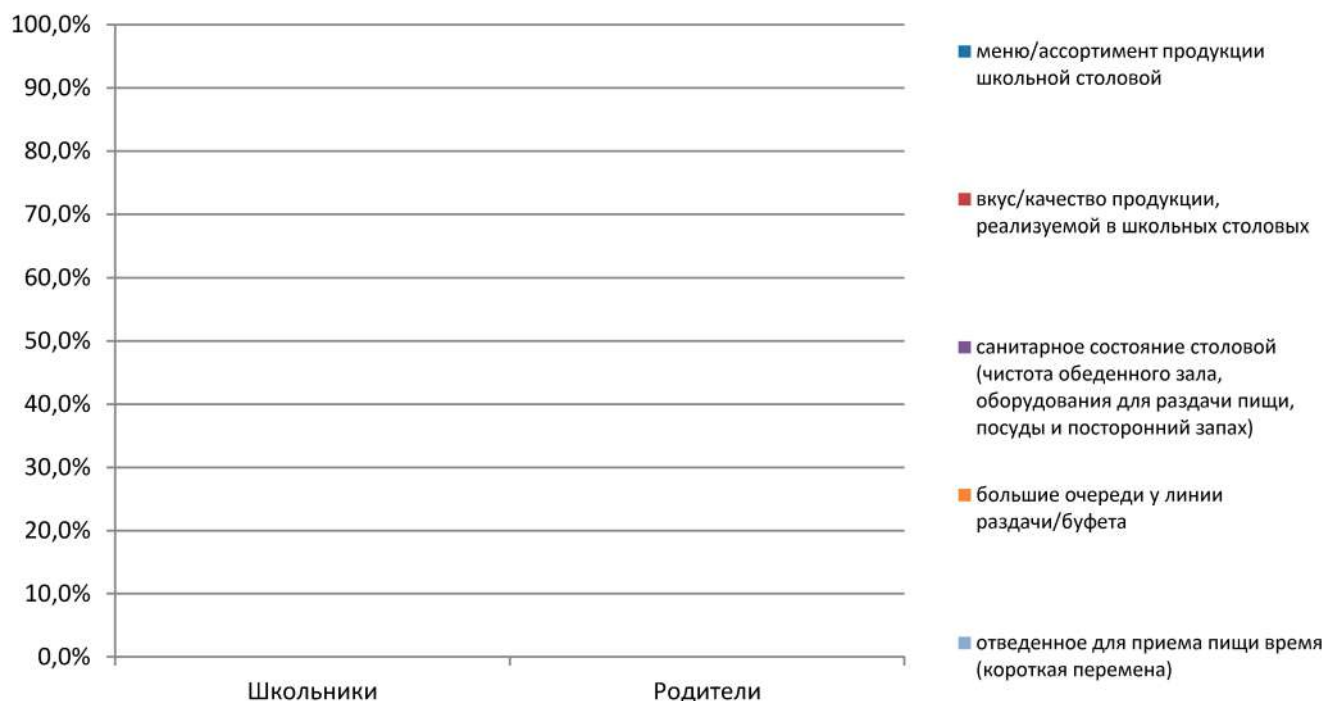
- заполняемые ячейки

Организаторы питания в школах	ед. изм.	Кол-во	Доля от общего количества, %
Количество школ всего*, из них:		0	
Количество школ, в которых работники пищеблока являются штатными сотрудниками образовательных учреждений	количество школ		#ДЕЛ/0!
Количество школ, в которых организацию питания осуществляют профильные коммерческие организации	количество школ		#ДЕЛ/0!
Количество школ, в которых организацию питания осуществляет государственное унитарное предприятие в сфере общественного питания	количество школ		#ДЕЛ/0!
Количество школ, в которых организацию питания осуществляет муниципальное унитарное предприятие в сфере общественного питания	количество школ		#ДЕЛ/0!
Количество школ, в которых организацию питания осуществляют государственное автономное учреждение в сфере общественного питания	количество школ		#ДЕЛ/0!
Количество школ, в которых организацию питания осуществляют муниципальное автономное учреждение в сфере общественного питания	количество школ		#ДЕЛ/0!
Общее количество организаторов питания (без учета школ, организующих питание самостоятельно), из них	количество организаторов питания		
* получают услуги от школ на безвозмездной основе	количество организаторов питания		#ДЕЛ/0!
- показатель из формы пищеблока - заполняемые ячейки			

Изучение общественного мнения об организации школьного питания		Школьники		Родители	
Количество опрошенных респондентов, из них:					
питаются в столовой			#ДЕЛ/0!		
количество школьников и родителей, указавших в своих ответах, что работа школьной столовой их устраивает			#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!
количество школьников и родителей, которые в своих ответах, указали, что работа школьной столовой их не устраивает, в том числе:		0	#ДЕЛ/0!	0	#ДЕЛ/0!
меню/ассортимент продукции школьной столовой			#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!
вкус/качество продукции, реализуемой в школьных столовых			#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!
санитарное состояние столовой (чистота обеденного зала, оборудования для раздачи пищи, посуды и посторонний запах)			#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!
большие очереди у линии раздачи/буфета			#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!
отведенное для приема пищи время (короткая перемена)			#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!

■ - заполняемые ячейки

Оценка школьного питания школьниками и родителями



Изучение общественного мнения об организации школьного питания		Педагоги
количество опрошенных педагогов, которые в своих ответах указали, что работа школьной столовой их устраивает, в том числе указавших:		#ДЕЛ/0!
большинство детей съедают полностью предлагаемые порции		#ДЕЛ/0!
количество опрошенных педагогов которые в своих ответах указали, что в работе школьной столовой их не устраивает следующее:		#ДЕЛ/0!
меню, предлагаемое школьникам, не соответствует утвержденному		#ДЕЛ/0!
дети вынуждены есть горячие блюда остывшими		#ДЕЛ/0!
порции часто меньше, чем указано в меню		#ДЕЛ/0!
в школьной столовой осуществляется торговля продуктами, не рекомендованными для питания обучающихся		#ДЕЛ/0!
времени, выделенного на прием пищи не достаточно		#ДЕЛ/0!
у большинства детей на тарелках остается несъеденными до 50% порции		#ДЕЛ/0!
у большинства детей на тарелках остается несъеденными более 50% порции		#ДЕЛ/0!
посуда в школьной столовой нуждается в замене		#ДЕЛ/0!
посуда грязная, со следами жира или моющих средств		#ДЕЛ/0!
на пищеблоке находятся посторонние люди		#ДЕЛ/0!
- заполняемые ячейки		



Финансирование (БЕЗ СРЕДСТВ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ)

Показатель	Количество средств регионального бюджета, руб.	Количество средств внебюджетных источников, руб.	Количество средств муниципальных бюджетов, руб.	Сумма средств всех бюджетов, руб.	На 1 обучающегося в год, руб.
запланировано на текущий год				0,00	#ССЫЛКА!
израсходовано на отчетную дату				0,00	#ССЫЛКА!
на проведение ремонтно-строительных работ в пищеблоках школьных столовых				0,00	#ССЫЛКА!
на закупку технологического оборудования				0,00	#ССЫЛКА!
на закупку столовой посуды и инвентаря				0,00	#ССЫЛКА!
на закупку мебели для обеденных залов				0,00	#ССЫЛКА!
на закупку автотранспорта для доставки продуктов в школьные пищеблоки				0,00	#ССЫЛКА!
иные затраты				0,00	#ССЫЛКА!
- заполняемые ячейки					

Характеристика питания

Показатели	Количество школ	% от общего количества школ
Количество школ, в которых примерное меню разрабатывается с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет) (в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08)		#ДЕЛЮ!
Количество школ, в меню которых присутствуют диетические блюда в соответствии с потребностями контингента обучающихся		#ДЕЛЮ!
Количество школ, действующие рационы питания в которых согласованы:		
директорами школ		#ДЕЛЮ!
территориальным управлением Роспотребнадзора		#ДЕЛЮ!
не согласованы		#ДЕЛЮ!
- заполняемые ячейки		

Пропаганда здорового питания

Показатель	Количество	Доля от общего количества, %
Количество школьников, которые в текущем учебном году прошли обучение по интегрированным курсам по формированию здорового и безопасного образа жизни и культуры здорового питания в рамках предметов «Окружающий мир», «Природоведение», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др., чел.		#ССЫЛКА!
Количество школьников, которые в текущем учебном году прошли обучение по дополнительным образовательным программам по формированию здорового и безопасного образа жизни и культуры здорового питания, на базе школ, чел.		#ССЫЛКА!
Количество школ, в которых проводятся внеклассные мероприятия по пропаганде здорового питания (конкурсы, викторины, конференции и пр.), ед.		#ДЕЛО!

- заполняемые ячейки

Освещение состояния школьного питания в средствах массовой информации

Показатель	ед.	Количество публикаций на каждые 100 школ субъекта
Количество интернет-сайтов, на которых регулярно размещалась информация по совершенствованию школьного питания в регионе		#ДЕЛО!

- заполняемые ячейки

Программы по совершенствованию организации питания

Показатель		Количество, ед.
Наличие действующей в текущем году региональной долгосрочной программы, в рамках которой предусмотрены региональные средства на совершенствование организации питания	1-да, 0-нет	
Количество муниципальных образований, которые утвердили муниципальные долгосрочные программы, действующие в текущем году, в рамках которых предусмотрены муниципальные средства на совершенствование организации питания	Количество муниципальных образований	

[yellow box] - заполняемые ячейки

Контроль за качеством и безопасностью производимой продукции		2016 год	% от общего кол-ва школ
Количество школ, в которых осуществляется контроль за качеством производимой продукции и условиями производства, с применением программы производственного контроля			#ДЕЛО!

[yellow box] - заполняемые ячейки

Дотации (субсидии, субвенции) на школьное питание в 2016 году

Показатель	Всего	из регионального бюджета	из местных бюджетов	из внебюджетных источников
Количество обучающихся, всего, чел.*	#ССЫЛКА!			
Количество обучающихся, получающие дотации (субсидии, субвенции), а также, имеющие льготы по оплате питания (социальная поддержка), чел. из них:				
- из малообеспеченных семей				
- из многодетных семей				
Расчетное число учебных дней в календарном году, дней				
Всего денежных средств выделяется на питание обучающихся, в том числе, руб.:	0,00			
Средняя сумма средств, выделяемая на питание 1 обучающегося льготной категории в день (из расчета установленного количества учебных дней в календарном году), руб.	#ДЕЛО!	#ДЕЛО!	#ДЕЛО!	#ДЕЛО!
Средняя сумма средств, выделяемая на питание 1 обучающегося в год, руб.	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Средняя сумма средств, выделяемая на питание 1 обучающегося в день (из расчета установленного количества учебных дней в календарном году), руб.	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

*

- показатель из формы "охват питанием"

- заполняемые ячейки

Информационно-методический сборник для руководителей и специалистов
муниципальных органов управления в сфере образования и науки

**ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – БУДУЩЕЕ РЕСПУБЛИКИ!
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Составители: Э.В. Кондратьев, О.А. Яшина,
Д.И. Кириллина, В.В. Федорова, Н.И. Андреева

