МР 2.4.5.0107-15 Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах

МР 2.4.5.0107-15

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2.4.5. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах

1. Разработаны ФГБНУ "НИИ питания": академик РАН В.А.Тутельян, д.м.н., профессор И.Я.Конь, д.м.н., профессор А.К.Батурин, д.м.н. М.В.Пешкишкая, к.м.н. А.И.Сафронова, к.м.н. З.Г.Ларионова, С.А.Дмитриева, М.А.Тобоева, И.В.Алешина.

2. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 12 ноября 2015 г.

3. Введены впервые.

I. Область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации предназначены для врачей и медицинских сестер детских образовательных учреждений, врачей-педиатров, врачей-диетологов, диетических сестер, организаторов здравоохранения.

1.2. В настоящем документе представлены основные принципы и рекомендации при организации питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах, а также по использованию ассортимента пищевых продуктов в питании детей.

II. Введение

2.1. Оптимальное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию опасных и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни. В то же время, широкомасштабная эпидемиологическое исследование структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенные в последние годы специалистами ФГБНУ "НИИ питания" и других медицинских учреждений страны, указывают на существенные недостатки в организации питания детей разного возраста.

2.2 Серьезной проблемой является избыточное потребление сахара и кондитерских изделий, жиров и продуктов с высоким содержанием поваренной соли на фоне сохраняющегося дефицита ряда микронутриентов и, в частности, витаминов С, B_1, B_2, β-каротина; железа, кальция (у 30-40% детей); йода (у 70-80% детей), а также ПНЖК, пищевых волокон.

2.3. У детей дошкольного и школьного возраста отмечается высокая частота болезней обмена веществ (в первую очередь, ожирения), анемий, заболеваний желудочно-кишечного тракта, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. В среднем по всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения составили 19,9 и 5,6% соответственно.

2.4. Недостаточное использование рыбы, молочнокислых продуктов, растительных масел, овощей и фруктов ведет к снижению потреблению ПНЖК, особенно семейства ω-3, низкому потреблению пищевых волокон, микронутриентов: витаминов (особенно С, B_1 и β-каротина), кальция, железа, йода, цинка.

III. Принципы и рекомендации при организации здорового питания детей в организованных коллективах

3.1. Общие принципы здорового питания детей, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья, следующие:

а) адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

г) оптимальный режим питания;

д) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

е) учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

ж) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировкам, хранению, приготовлению и раздаче блюд;

3.2. В соответствии с этими принципами рационы питания дошкольников и школьников должны включать все основные группы продуктов, а именно - мясо и мясопродукты; рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйцо, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

3.3. Детям не рекомендуются ряд продуктов и блюд. К ним относятся продукты, содержащие обязательные ветеринарно, эффективные, значительные количества соли и жира, в частности, копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица).

3.4. Среднесуточный рацион питания должен удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп ("Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации" МР 2.3.1.2432-08)

3.5. Большинство детей посещают образовательные учреждения, где они получают с пищей значительную часть пищевых веществ и энергии. При этом организация питания в детских образовательных учреждениях регламентируется среднесуточными наборами продуктов питания, обеспечивающими детей необходимым количеством энергии и нутриентов, в зависимости от длительности пребывания в образовательных учреждениях.

Во время пребывания в дошкольных организациях основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) ребенок получает именно в этих учреждениях.

3.6. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлено в табл.1.

Таблица 1

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в зависимости от времени пребывания детей в дошкольных организациях (%)

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8-10 ч*	Для детей с дневным пребыванием 12 ч*
завтрак (20-25%) 2-й завтрак (5%) обед (30-35%) полдник (10-15%) ужин (20-25%) 2-й ужин (до 5%) - дополнительный прием пищи перед сном - кисло-молочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20-25%) 2-й завтрак (5%) обед (30-35%) полдник (10-15%)	завтрак (20-25%) 2-й завтрак (5%) обед (30-35%) полдник (10-15%) или уплотненный полдник** (30-35%) ужин (20-25%)**

* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми во время пребывания в дошкольных организациях должно составлять не менее 70% от суточной потребности;

** Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%).

3.7. При организации питания детей школьного возраста, обучающихся в образовательных учреждениях, следует иметь в виду следующие основные медико-биологические требования:

а) рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 20-25 и 30-35% суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности;

б) рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста детей (для 7-11 лет и 11-18 лет);

в) необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10-11 ч), необходимый для восполнения энергозатрат и запаса пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе), полдник и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

3.8. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ (завтрак, обед) в образовательных учреждениях детьми 7-18 лет должно составлять 55-60% от суточной потребности (табл.2).

Таблица 2

Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи детьми 7-18 лет, обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в энергии, %*
Завтрак	20-25
Обед	30-35
Полдник	10
Ужин	25-30

* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми (завтрак, обед) в образовательных учреждениях должно составлять 55-60% от суточной потребности.

При увеличении умственных и физических нагрузок допускается увеличение калорийности рационов питания детей в соответствии с нагрузками (надбавки школы, школы олимпийского резерва и др.).

3.9. Организация питания детей в организованных коллективах регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" и СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования". Соблюдение требований, изложенных в указанных документах, обеспечивает санитарно-микробиологическую и санитарно-химическую безопасность питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах и пищевую ценность рациона, достаточную для нормального развития организма ребенка дошкольного и школьного возраста.

3.10. Продукты, используемые в питании детей в детских организациях коллективах, должны быть качественными, безопасными и соответствовать требованиям действующего законодательства. Питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жарных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение пищевых добавок, поваренной соли, специй и др.).

3.11. Питание детей в домашних условиях, согласно имеющимся данным мониторинга, отличается наличием выраженных дисбалансов, состоящих в избыточном потреблении животного жира, сахара (как добавленного, так и поступающего в составе потребляемых кондитерских изделий), газированных напитков, немалатальных для детского возраста пищевых добавок при одновременном недостаточном потреблении ряда критически важных для развития организма ребенка нутриентов: витаминов С, группы В, марганца и микроэлементов, кальция, йода, железа, цинка, пищевых волокон, ПНЖК ряда ω-3.

Принимая во внимание, что питание должно удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп ("Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации" МР 2.3.1.2432-08), требуется коррекция среднесуточного рациона в целях устранения алиментарных дисбалансов, выявленных неправильным питанием детей в домашних условиях.

3.12. С целью снижения риска развития избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса, гипертонической болезни в рекомендованных наборах (табл.3 и 4) уменьшено содержание сахара, кондитерских изделий, соли.

Доступ к полной версии этого документа ограничен

Ознакомиться с документом вы можете, заказав бесплатную демонстрацию систем «Кодекс» и «Техэксперт».

ЗАКАЗАТЬ ДЕМОНСТРАЦИЮ

© АО «Кодекс», 2020.
Исключительные авторские и смежные права принадлежат АО «Кодекс». Политика конфиденциальности персональных данных
Мобильное приложение
Версия сайта: 2.2.21