

# «Оценка школьного питания МОУ Летская СОШ»



# Принципы рационального питания



**Рациональное питание – это соблюдение трех основных принципов питания:**

- ❖ **Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности (соответствие калорийности пищи энергетическим тратам подростка);**
- ❖ **Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ;**
- ❖ **Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).**



## Цель работы:

- Выявить соответствие норм питания в Летской СОШ с требованиями СанПиНа по школьному питанию.
- Выявить необходимость организации рационального питания для детей школьного возраста.

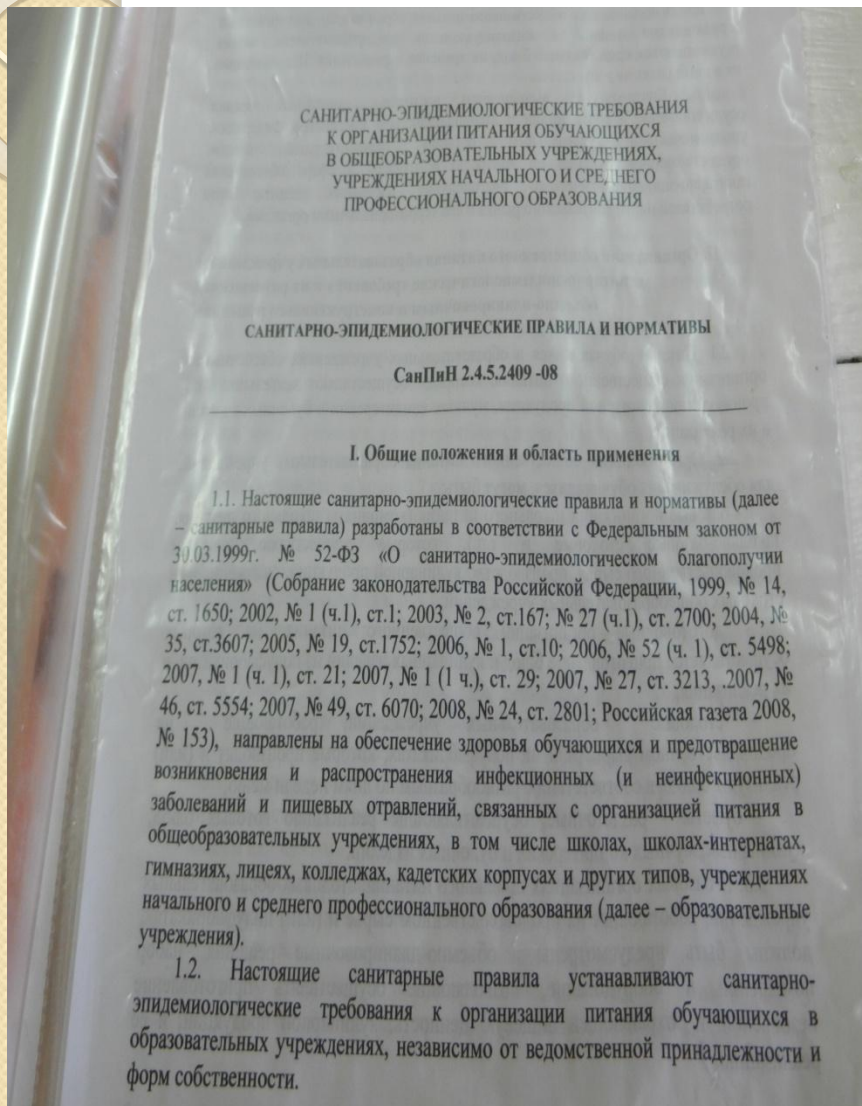
# Задачи:

1. Изучение двухнедельного (двенадцатидневного) меню на осенне-зимний период 2012-2013 учебного года возрастной категории детей от 12 лет и старше (5-11 классы).
2. Выполнение расчетов содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности (калорийности) пищи.
3. Анализ соответствия выявленных параметров с требованиями пункта VI СанПиНа 2.4.5.2409-08.
4. Обработка статистических медицинских данных.
5. Анкетирование учащихся, обработка данных.
6. Ознакомление участников образовательного процесса: учащихся, педагогический состав, родителей с результатами исследований.

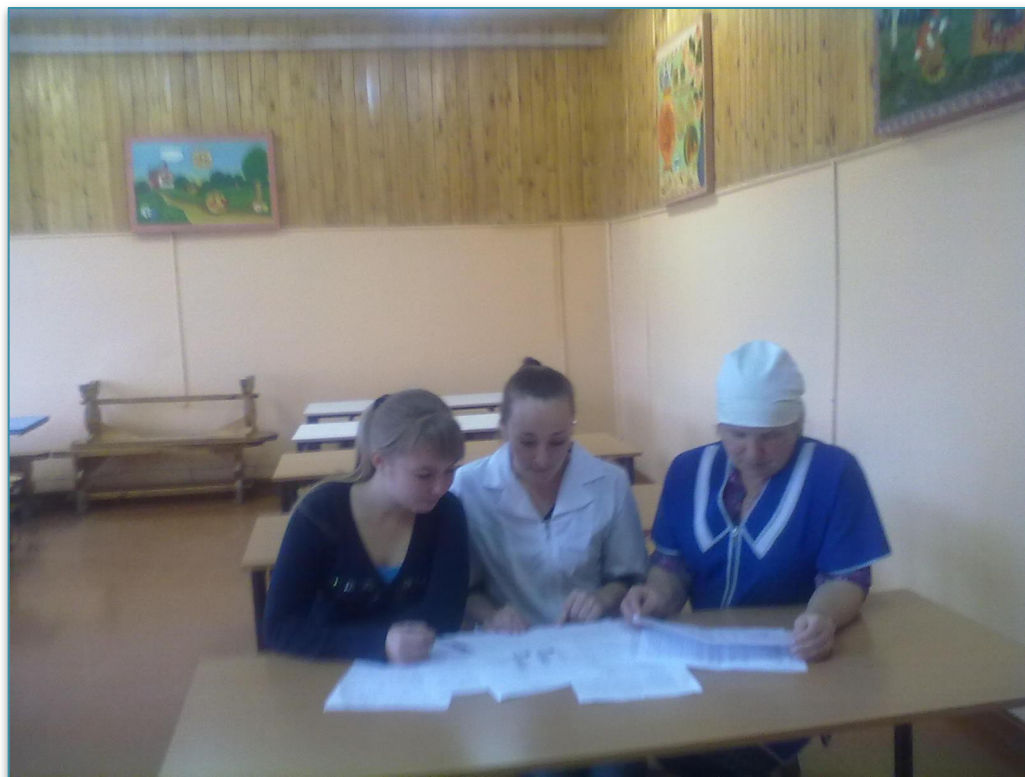


# СанПин меню

# Школьное



***Расчеты соотношения белков, жиров, углеводов и энергетической ценности (калорийности) пищи по выходу продукта.***



**Расчет соотношения белков, жиров, углеводов и энергетической ценности пищи по выходу продукта с заведующей школьной столовой Житковец В.А. и школьным фельдшером Косныревой Ю.Н.**

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2012-2013  
УЧЕБНОГО ГОДА МОУ «ЛЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» (5-11 КЛАССЫ)**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

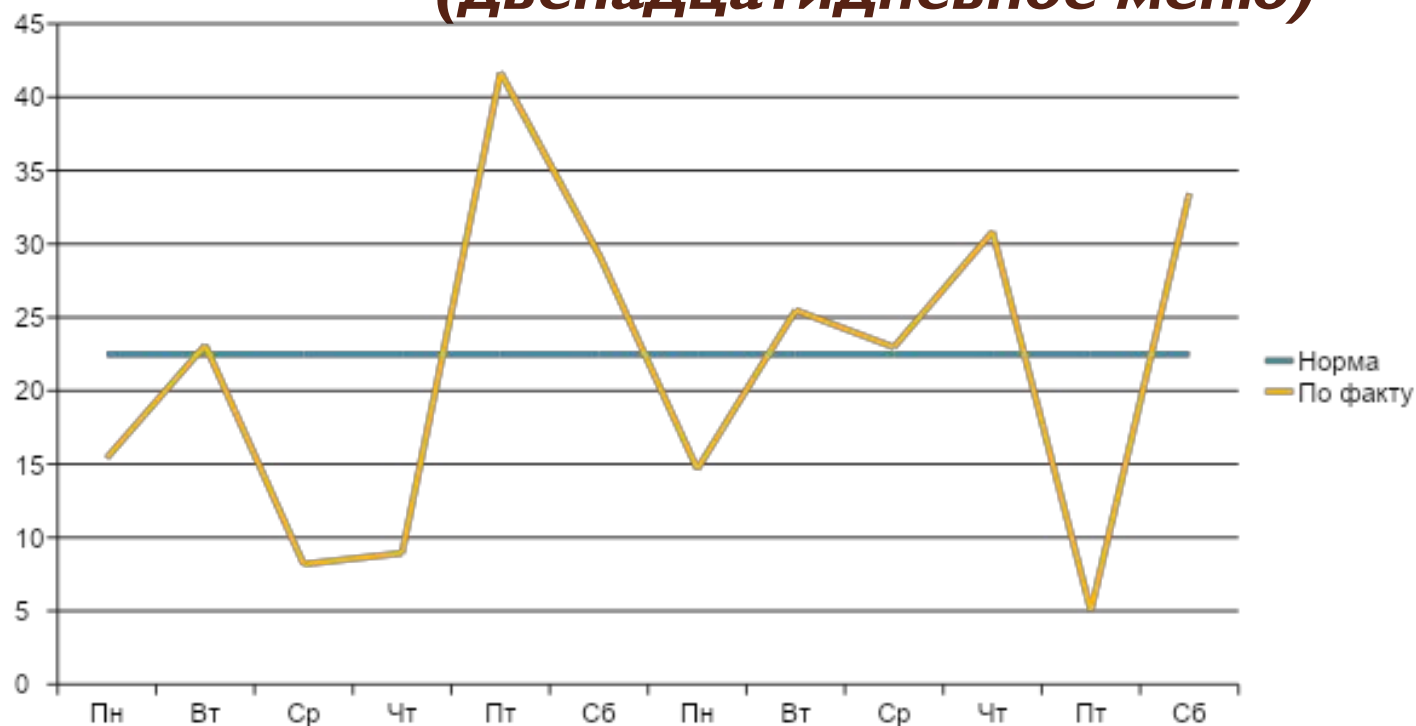
**Возрастная категория:** 12 лет и старше (5-11 классы)

№ рецепта	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, микроэлементы			
							Ca	Mg	Fe	C
	<i>Понедельник</i>									
99	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	132,15	47,23	1,21	1,3
341	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	6,62	9,48	10,06	152				
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	9,9	0,0	0,03	0,0
	<b>Итого:</b>		<b>15,42</b>	<b>17,55</b>	<b>74,36</b>	<b>512,11</b>				

**ВЫВОД:** пищевая ценность по калорийности ниже нормы, нарушено соотношение белков, жиров и углеводов (по факту белков – 15,42, жиров-17,55, углеводов-74,36 по СанПину: белков – 22,5 жиров-23 и углеводов-96, энергетическая ценность 678ккал).

# Потребление пищевых веществ: белков за две недели

(двенадцатидневное меню)

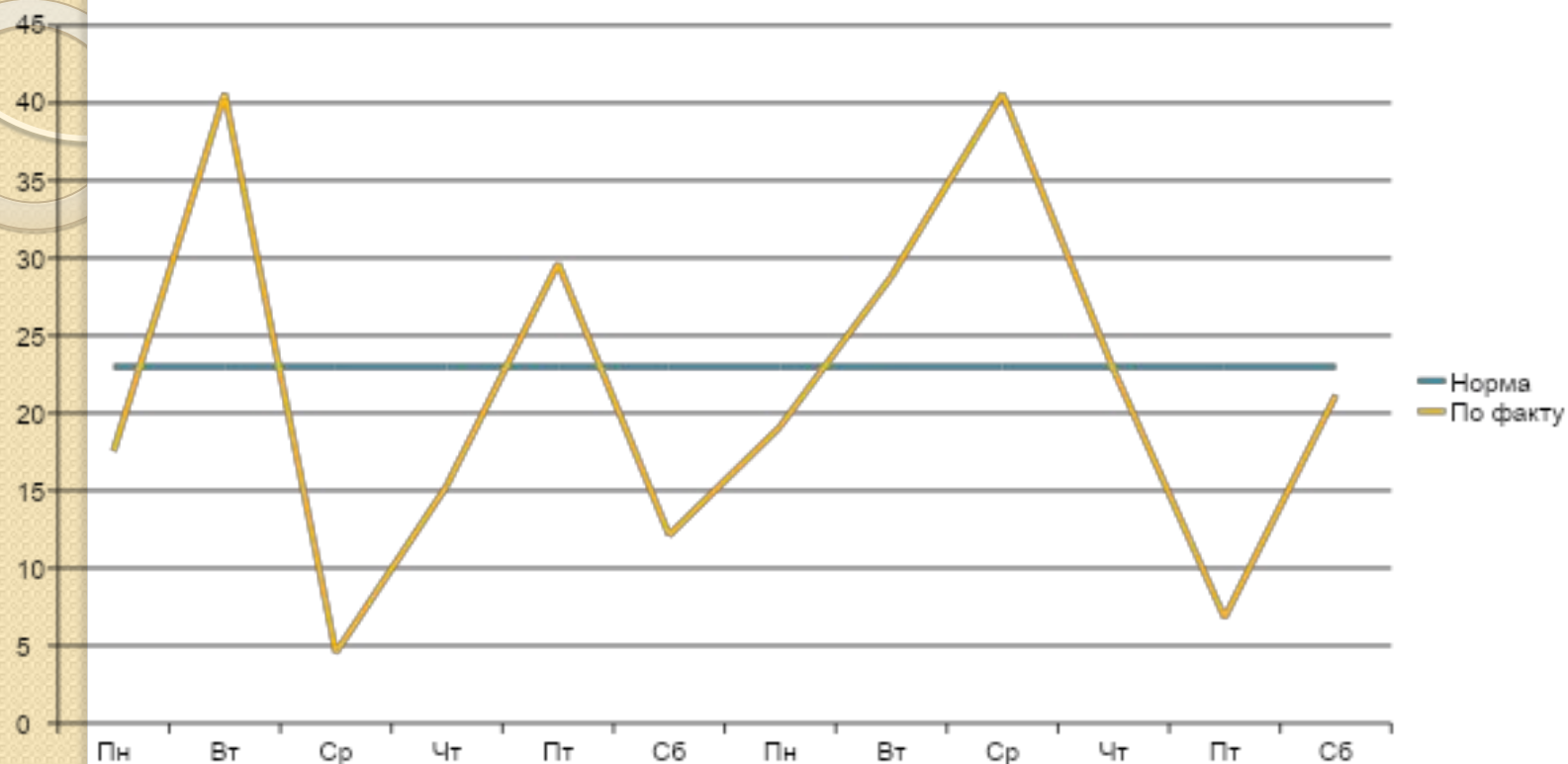


Вывод: Суточная норма потребления белков по СанПину-22,5г во время горячего завтрака. По меню 2 дня из 12 потребление белков соответствует норме, 5 дней выше нормы, 5 дней ниже нормы.

Потребление белков по СанПину за две недели 270г., по факту-258,99, что составляет 95.8% к норме. Питание не сбалансировано по содержанию питательных веществ – белков.



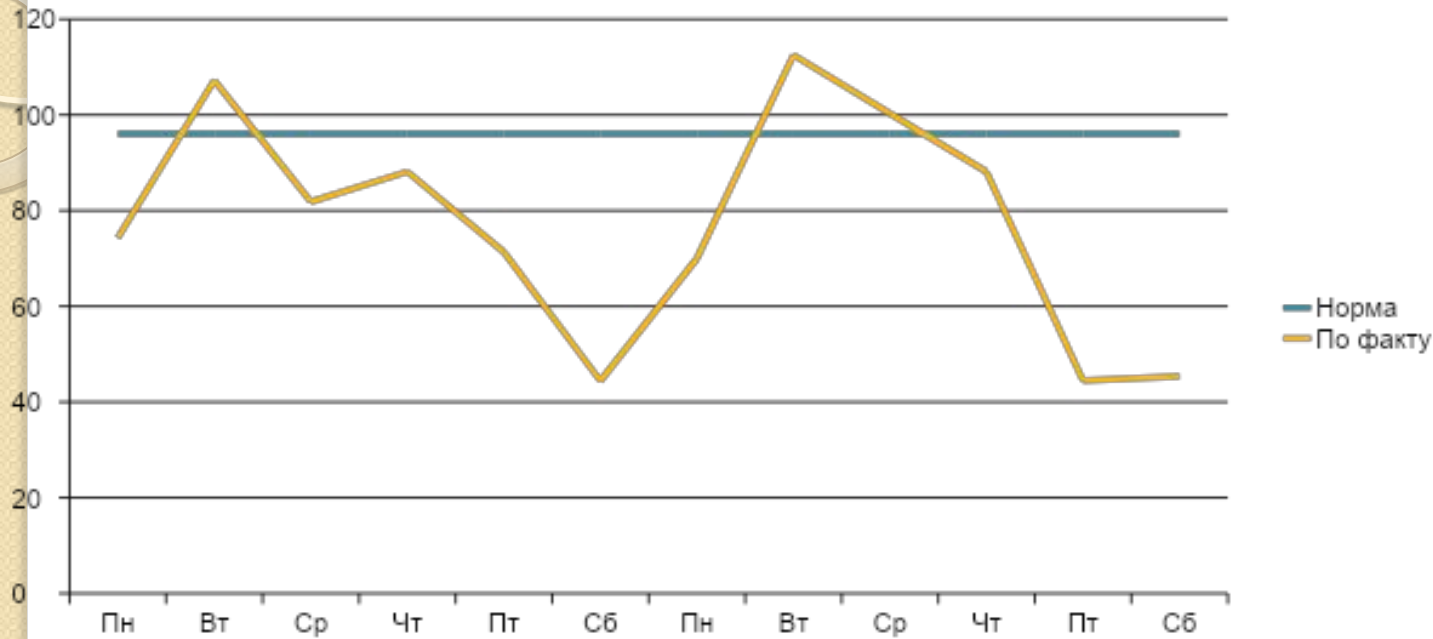
## Потребление пищевых веществ: жиров за две недели (двенадцатидневное меню)



Вывод: Суточная норма потребления жиров по СанПину-23г во время горячего завтрака. По меню 1 день из 12 потребление жиров соответствует норме, 4 дня выше нормы, 7 дней ниже нормы.

Потребление жиров по СанПину за две недели 276г., по факту-259.09, что составляет 93,8% к норме. Питание не сбалансировано по содержанию питательных веществ – жиров.

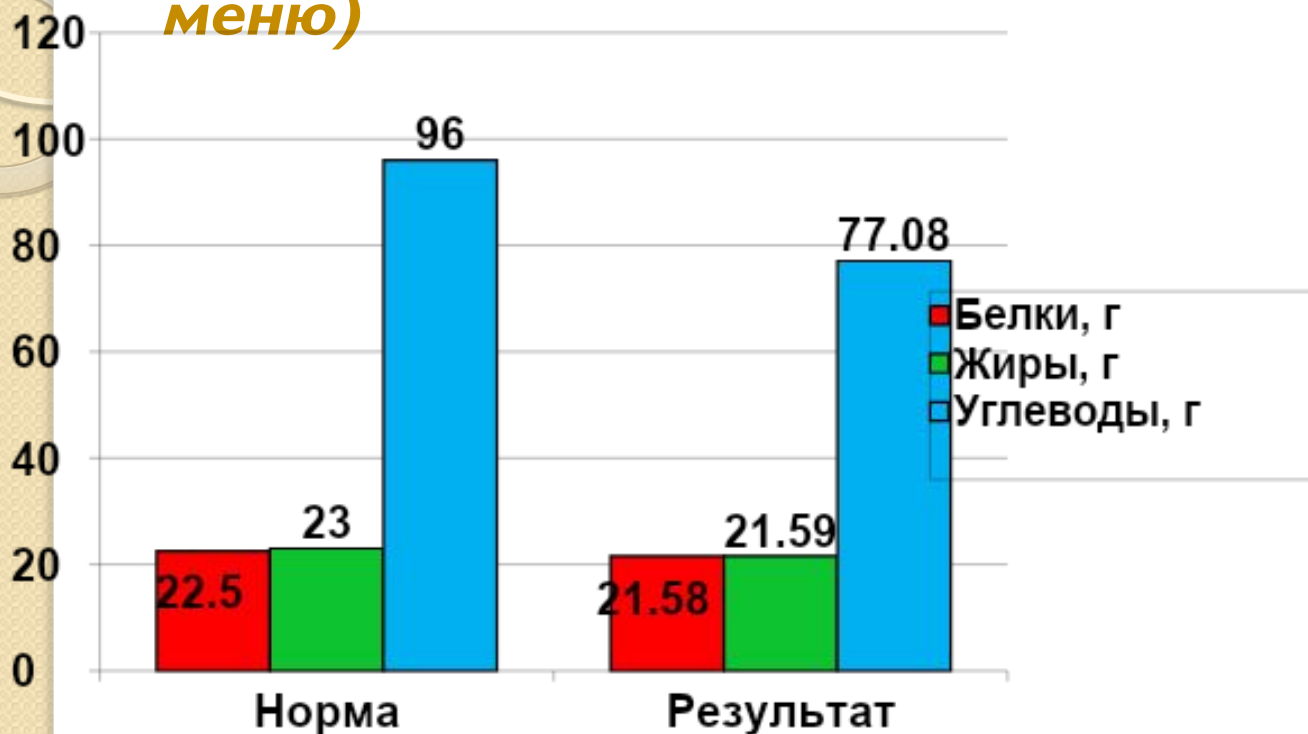
## Потребление пищевых веществ: углеводов за две недели (двенадцатидневное меню)



Вывод: Суточная норма потребления углеводов по СанПину-96г во время горячего завтрака. По меню 1 день из 12 потребление углеводов соответствует норме, 2 дня выше нормы, 9 дней ниже нормы.

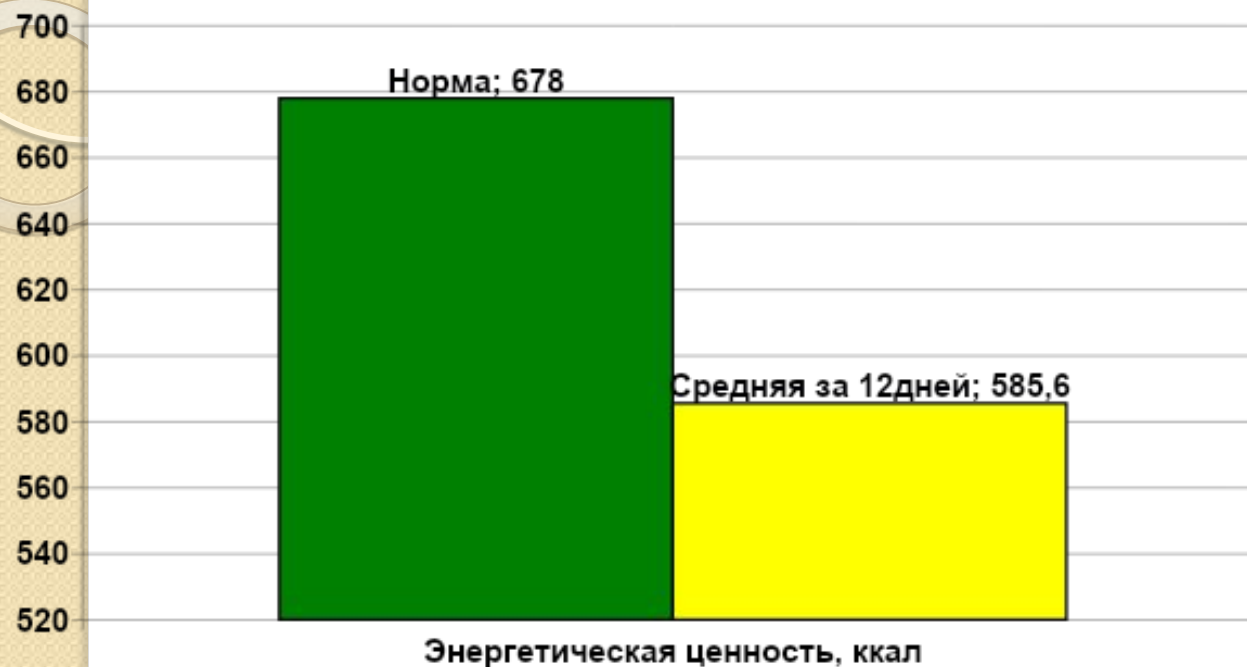
Потребление углеводов по СанПину за две недели 1152г., по факту-925,074, что составляет 80% к норме. Содержание углеводов во время горячего завтрака по меню не сбалансировано, организм подростка не получает углеводы.

## Потребление пищевых веществ: белков, жиров и углеводов за две недели (двенадцатидневное меню)



Из диаграммы видно, что незначительно снижены нормы по содержанию белков на 5%, жиров – на 6%, углеводов – на 20%. Таким образом, можно сделать вывод, что в нашей школе в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ белков, жиров и углеводов 1:1:4 не соблюдается и учащиеся не получают белки, жиры и углеводы, что важно для растущего организма.

## Средняя энергетическая ценность пищи за двенадцать дней



Суточная потребность в энергии по нормам нового СанПина 2.4.5.24.09-08 п.VI составляет 2713 ккал, соответственно энергетическая ценность завтрака в образовательных учреждениях должна составлять 678 ккал, что составляет 25% от суточной нормы.

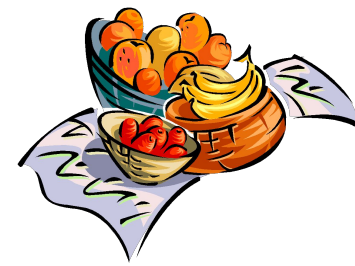
Данная диаграмма показывает, что средняя энергетическая ценность пищи за двенадцать дней ниже нормы на 13,6%. Таким образом, питание в школьной столовой не сбалансировано по калорийности питательных веществ.



# ВЫВОДЫ:

Проведя анализ соответствия выявленных параметров с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 я сделала следующие выводы:

- **Примерное меню соответствует рекомендуемой форме, но наблюдаются незначительные отклонения от нормы содержания и оптимального соотношения пищевых веществ и значительное отклонение от нормы по калорийности питательных веществ ( на 13,6%)**
- **Из расчетов видно, что несбалансированна энергетическая ценность пищи компенсируется за счет употребления выпечки, именно это становится причиной желудочно-кишечных заболеваний и избыточной массы тела.**
- **В школе организовано одноразовое питание для учащихся 5-11 классов, что не соответствует продолжительности пребывания учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастным категориям и физическим нагрузкам обучающихся.**



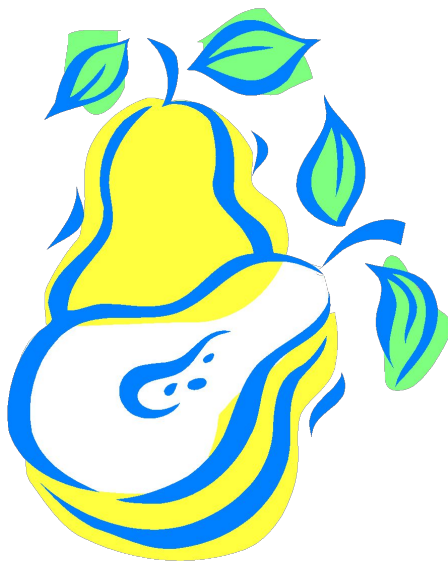
# РЕКОМЕНДАЦИИ

- С учетом технических и материальных возможностей учебного заведения ввести в 5-11 классах вместо горячего завтрака обед.
- Включать в рацион более разнообразные овощи и фрукты;
- Сбалансировать содержание и соотношение пищевых веществ и энергии с учетом требуемых норм;
- Увеличить физическую активность подростков.





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



***Попова Анастасия ученица 10 «б»  
класса Летской СОШ***