

Принципы рациональное 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:

- I. 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

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕ, НЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

САНИТАРНО-ЭПИЛЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ

СанПиН 2.4.5.2409 -08

І. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее — санитарные правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 30 03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, № 14, ст. 1650; 2002, № 1 (ч.1), ст.1; 2003, № 2, ст.167; № 27 (ч.1), ст. 2700; 2004, № 35, ст.3607; 2005, № 19, ст.1752; 2006, № 1, ст.10; 2006, № 52 (ч. 1), ст. 5498; 2007, № 1 (ч. 1), ст. 21; 2007, № 1 (1 ч.), ст. 29; 2007, № 27, ст. 3213, .2007, № 46, ст. 5554; 2007, № 49, ст. 6070; 2008, № 24, ст. 2801; Российская газета 2008, № 153), направлены на обеспечение здоровья обучающихся и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в общеобразовательных учреждениях, в том числе школах, школах-интернатах, гимназиях, лицеях, колледжах, кадетских корпусах и других типов, учреждениях начального и среднего профессионального образования (далее — образовательные учреждения).

1.2. Настоящие санитарные правила устанавливают санитарноэпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности.



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)

	Итого:		15,42	17,55	74,36	512,11				
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	9,9	0,0	0,03	0,0
341	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	6,62	9,48	10,06	152				
99	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	132,1	47,23	1,21	1,3
№ рецепта	Наименовани е блюд Понедельник	выход	белки	жиры	углево ды	Энерг ет. ценно сть		ины, элементь Мg	Fe	С
№	Наименовани	выход	белки	жиры	углево	Энерг	Витамины,			

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).

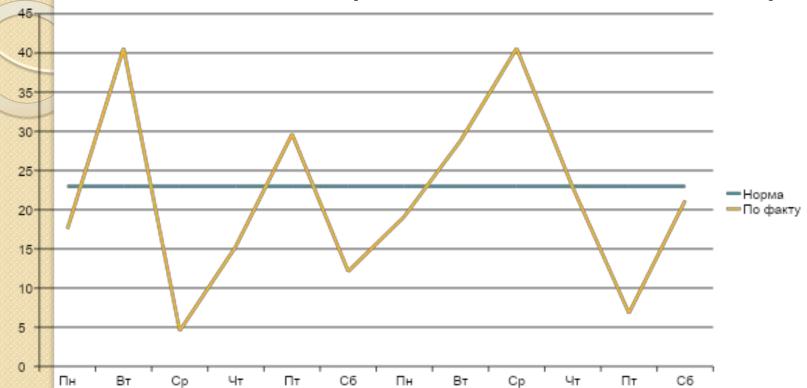
Потребление пищевых веществ: белков за две недели



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.

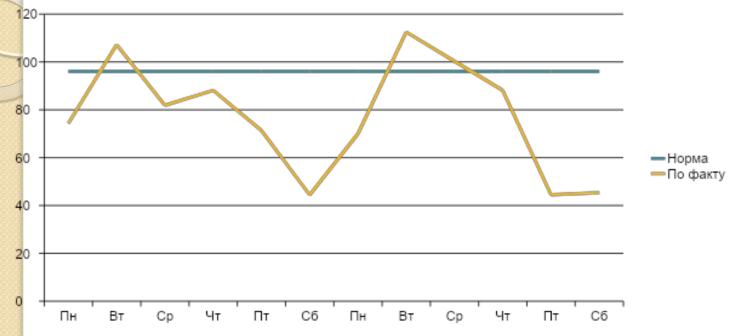
Потребление пищевых веществ: жиров за две недели (двенадцатидневное меню)



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.

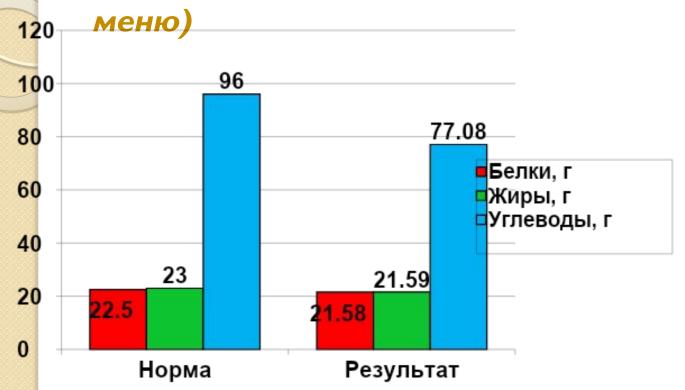
Потребление пищевых веществ: углеводов за две недели (двенадцатидневное меню)



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 дополучает углеводы.

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



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 дополучают 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 СанПина 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









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Попова Анастасия ученица 10 «б» класса Летской СОШ