

## Организация диетического (лечебного) питания в учреждениях образования

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Детский организм отличается от взрослого более интенсивным обменом веществ. Питание оказывает существенное влияние на развитие мозга и интеллект ребенка, на функциональное состояние центральной нервной системы, на процессы роста и развития юного организма, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям. Чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

В Российской Федерации сегодня уделяют большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. В настоящее время сложилась определенная система организации питания в учреждениях образования, которая определяет следующие задачи:

- обеспечение детей полноценным качественным горячим питанием;
- формирование культуры питания и навыков самообслуживания;
- отслеживание калорийности и сбалансированности питания;
- развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Для решения этих задач учреждениями образования задействован целый ряд сотрудников. Прежде всего, это работники столовой. На их ответственности находится вопрос приготовления вкусной и полезной пищи.

Питание в школьных столовых носит диетический характер, и в этом его преимущество.

— Если говорить о школьном детском питании, то его преимущество в том, что оно носит диетический характер. Однако некоторые родители и ученики не любят школьную еду. В чем оно диетическое? В блюдах исключены все комбиджиры, то есть никакого маргарина. Только сливочное и растительное масла. Не используются острые приправы, уксус, костные бульоны. Во фритюре не готовят. При приготовлении школьного питания рекомендуется использовать щадящие методы — тушение, варение, приготовление на пару. Также на пищеблоках максимально должно использоваться такое современное оборудование, как пароконвектомат (в нашей школе пароконвектомат постоянно используется для приготовления блюд). Запрещены бесполезные продукты — сладкие газированные напитки, чипсы, натуральный кофе, рыбные и овощные

закусочные консервы. Хотелось бы, чтобы такого принципа в питании придерживались родители и в домашних условиях

Для контроля работы пищеблока созданы две комиссии, работающие каждая по своему плану и выполняющие разные функции. Прежде всего, это бракеражная комиссия. В ее обязанности входит контроль за закладкой сырой продукции и выходом готовых блюд, условиями хранения полученных продуктов, их реализации согласно срокам. Также организован родительский контроль по питанию, родители обучающихся тоже могут вложить свой вклад в организацию питания. В задачи данных комиссий входит выявление причин неполноценного питания обучающихся, пропаганда здорового образа жизни, работа технологического оборудования и его исправность, и многие другие вопросы. Проводятся совещания по питанию, где обсуждаются проблемы, выявленные нарушения и другие вопросы организации питания.

Важным является вопрос и организации питьевого режима. В свободном доступе для детей всегда должна находиться питьевая бутилированная или кипяченая вода. А в ассортименте буфета для школьников постоянно в продаже должны предлагаться несколько видов натуральных соков, в том числе с мякотью.

Каждая мама, у ребенка которой отмечается аллергическая реакция на определенные продукты питания, волнуется, сможет ли ее чадо нормально питаться в школе. Как правило, меню для таких детей корректируется с учетом рекомендаций врача.

При поступлении в школу каждый ребенок представляет медицинскую справку о состоянии здоровья, в которой педиатром отмечена необходимая диета либо корректировка в питании.

Медицинским работником школы выполняется выписка из справок и составляются списки детей, нуждающихся в диетическом (лечебном) питании, которые направляются на пищеблок. В последующем дети получают индивидуально скорректированное питание.

Среди детей встречаются и те, кому необходимо лечебное питание. Существует ряд заболеваний, при которых диета является основным способом лечения.

**Синдром мальабсорбции** - синдром нарушенного кишечного всасывания, обусловленный нарушением всасывания через слизистую оболочку тонкого кишечника одного или нескольких питательных веществ. Лечение в каждом случае должно быть строго этиологическим. Так, при непереносимости сахарозы из пищи исключают продукты, содержащие сахарозу, крахмал (сахар, картофель, манная крупа), а также изделия из муки. При непереносимости лактозы в легких случаях ограничиваются уменьшением количества даваемого молока и ранним введением сахарозы и крахмала.

**Фенилкетонурия (ФКУ)** - генетическое заболевание, характеризующееся нарушениями обмена фенилаланина. Основа диеты при ФКУ - назначение рационов питания с низким содержанием фенилаланина, источником которого является белковая пища. Из рациона питания при ФКУ исключают продукты животного происхождения с высоким содержанием белка (мясо, птица, рыба, молочные продукты и т. д.).

**Целиакия** - заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки - глютен (клейковина) и близкими к нему белками злаков (авенин, гордеин и др.) - в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень и овёс. В лечении решающим является установление соответствующей диеты.

**Атопический дерматит** – это болезнь кожи, встречающаяся у людей разных возрастов. Заболевание носит аллергический характер и проявляется в виде зуда, покраснения, шелушения или сыпи на коже. Соблюдение диеты — один из основных способов при лечении и профилактики кожного дерматита. Людям, страдающим таким заболеванием следует исключить следующие продукты: молочные продукты и куриные яйца; овощи, ягоды и фрукты красной и оранжевой окраски; жирные сорта рыбы и мяса; копчености, соленья, острые и жареные блюда; специи, приправы, соусы; сладости, мед, шоколад, орехи. Необходимо сократить потребление соли и сахара.

Очень важно привить культуру питания детей с раннего возраста. Сохранить здоровье подрастающего поколения в процессе получения дошкольного и школьного образования – это важная задача, от которой зависит будущее нации.

Ребенок, будучи в школе, должен получать горячее питание каждые четыре часа. Как правило, ребенок ест в школе 2 раза. Значит, все остальные приемы пищи приходится на домашнюю кухню.

Если у взрослых имеются нездоровые пристрастия в еде, ребенку они должны готовить отдельно, из свежих и самых лучших продуктов. Однако взрослые должны помнить, что ребенку следует получать горячее питание каждые 3,5–4 часа. Это основа здоровья!

Берегите себя и своих близких!