

## **ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И СОСТОЯНИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПМР**

В статье дан анализ литературных источников по рациональному питанию детей, показано его влияние на уровень их здоровья; указаны законодательные акты, по которым организовано питание детей в муниципальных учреждениях ПМР, приведены основные натуральные нормы продуктов питания по городам и районам; указана калорийность дневного рациона в общеобразовательных учреждениях; приведен пример использования горячего питания школьников, установлены основные недостатки в организации питания учащихся общеобразовательных организаций; даны рекомендации по улучшению состояния здоровья, организации и количества питания детей в организованных коллективах ПМР.

**Ключевые слова:** здоровье детей, рациональное питание, дневной рацион, санитарно-гигиенический надзор.

**Постановка проблемы.** Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, улучшение его здоровья, профилактику заболеваний, повышение работоспособности, адекватную адаптацию их к окружающей среде, продление жизни [5]. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Так в 2014 году отмечается рост показателей первичной заболеваемости учащихся МОУ болезнями органов пищеварения по сравнению с 2013 годом (2014 год – 32,63 случая на 1000 учащихся, в 2013 г. – 27,43 на 1000 учащихся). Заболеваемость гастритом и дуоденитом по сравнению с 2013 годом увеличилась и составила 6,15 случаев на 1000 учащихся (в 2013 – 5,98%). С учетом того, что учащиеся проводят в школе 4-6 часов, а длительный перерыв в приеме пищи неблагоприятно сказывается на работоспособности детей, их самочувствии, настроении, а также на состоянии пищеварительной функции организма, необходимо обеспечить учащимся получение горячего завтрака, покрывающего их энергозатраты [1].

**Изложение основного материала.** Рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Питание должно не

только удовлетворяют физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и способствовать выполнению профилактических и лечебных задач, защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды [4].

Прививая ребенку культуру употребления пищи с самого раннего детства, родители имеют возможность избежать многих проблем в будущем. В основе правильного питания лежат 5 принципов.

1. Регулярность. Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть, как минимум 4 приема пищи.
2. Разнообразиие. Человеческий организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи ежедневно.
3. Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма [2].
4. Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
5. Удовольствие. Весьма важная функция еды – доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!) [3].

Санитарно-эпидемиологический надзор за питанием детей и подростков в организациях образования осуществляют специалисты территориальных ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии». Они проводят контрольные мероприятия по оценке питания и надзору за питанием детей и подростков. Контролю подлежат состояние пищеблоков, процесс приготовления пищи, транспортировка продуктов и условия хранения в детских учреждениях, соблюдение сроков реализации продуктов и готовых блюд, режим питания и правильность распределения рациона, а также проведение медицинских осмотров работников пищеблоков. Для учащихся общеобразовательных учреждений режим питания организуется с учетом занятий в первую и вторую смены.

Питание детей в дошкольных образовательных учреждениях организовано в соответствии с СанПиН МЗ и СЗ ПМР 2.4.1.1249-2007 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы ДОУ», а питание школьников – согласно СанПиН № 2.4.5.2409-09. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Перспективные 10-ти дневные меню как для ДОУ, так и для школ, на зимний и летний период (в школах – для ЛОУ) согласуются с территориальными ЦГиЭ.

На территории ПМР функционируют 164 общеобразовательных организации. Горячее питание учащихся МОУ представлено

комплексними обідами (I, II, III блюда), також організовано доповнительне харчування за рахунок гуманітарної допомоги Росії учасників 1-4 класів загальноосвітніх організацій республіки в відповідності з прикладним меню, затвердженими Міністерством Просвіти Придністровської Молдавської Республіки.

В період 2014 року в МДОУ і МОУ ПМР харчування дітей було організовано в відповідності з нормами, передбаченими Указом Президента ПМР № 200 від 30.03.2009 г. «Про організації харчування в системі освіти», «Про організації харчування в системі освіти ПМР» № 223 від 26 серпня 2014 г.

ГУ «Республіканський Центр гігієни та епідеміології» при вивченні та аналізі організації харчування в дитячих дошкільних організаціях ПМР відзначає недостатнє забезпечення харчовими продуктами харчування.

Аналіз виконання норм харчування в порівнянні з 2013 роком можливо за даними наданими за 2014 рік, згідно з нормами Указу № 200 від 30.03.2009 року.

В 2014 г. в дошкільних організаціях республіки порівняно з 2013 роком, знизилась виконання норм на одного дитини в день по найбільш важливим продуктам, як м'ясо і м'ясні продукти (-2,43%), риба (-0,39%), овочі (-8,5%), фрукти (-7%), молоко (-6,57%), масло рослинне (-3,17) що не може забезпечити фізіологічні потреби ростучого організму і здатність виконувати виконання профілактичних і лікувальних завдань (табл. 1).

Таблиця 1

*Кількісний і якісний аналіз харчування за 2014 г. в порівнянні з 2013 роком по ПМР в ДОО з 9-10,5 годинним перебуванням приведено в таблиці:*

Найменування продукту	Норма на 1 дитини в день	Фактично отримано в гр.		Процент виконання		Різниця в %
		2013	2014	2013	2014	
М'ясо	100 г	89,3	86,87	89,3	86,87	-2,43
Риба	45 г	32,0	31,86	71,2	70,81	-0,39
Молоко	420 г	374,5	347,03	89,2	82,63	-6,57
Масло сливочне	20	18,8	19,15	93,9	95,76	+1,86
Творог	40	41,1	41,38	102,8	103,45	+0,65
Сметана	5	3,9	5,62	101,4	112,31	+10,91
Яйцо	20	17,3	18,39	86,4	91,93	+5,53
Крупы, макарони	30	41,6	40,67	138,7	135,56	-3,14
Овощи	200	175,0	158,70	87,5	79,35	-8,15
Картофель	190	176,4	177,13	92,8	93,23	+0,43
Фрукты свежие	60	59,3	55,14	98,9	91,90	-7,00
Масло растительное	7	7,8	7,73	113,6	110,43	-3,17
Сыр	5	4,6	4,72	88,4	94,37	+5,97

Знизилась потреба круп, макарон на 3,14% порівняно з 2013 роком, але тенденція перевищення допустимих норм по даним видам продуктам збереглася.

В 2014 році по сукупності даних о виконанні норм (згідно з Указом Президента ПМР № 200 від 30.03.2009 г. «Про організації харчування в системі освіти») по окремим продуктам –

наиболее приближены к выполнению норм в Рыбницком районе, г. Бендеры, в Дубоссарском районе. Недостаточное снабжение продуктами питания отмечается в Тирасполе и Днестровске, Каменском, Григориопольском и Слободзейском районах (табл. 2).

Таблица 2

Выполнение основных натуральных норм продуктов питания в среднем на 1 ребенка/гр. в ДОУ ПМР за 2014 год

Города и районы ПМР		Наименование продукта						
		Мясо	Рыба	Молоко	Масло сливочное	Творог	Сметана	Яйцо
Тирасполь	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	90,7	27,8	367,2	19,4	38,8	5,5	18
	Выполнено %	90,7	61,80	87,43	97,1	96,9	110,80	90
Бендеры	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	88,5	35,53	332,5	20,4	46	7,6	20
	Выполнено %	88,5	78,96	79,17	102	115	152	100
Рыбницкий р-н	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	100,1	43,3	360,2	20	40,2	5,3	20,3
	Выполнено %	100,1	96,22	85,76	100	100,5	106	101,5
Дубоссар. р-н	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	84	21,21	342,8	19,35	48	6,77	19,2
	Выполнено %	84	47,13	81,62	96,75	120	135,4	96
Слободз. р-н	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	79,2	33,3	331,5	18,3	38,6	5,1	16,4
	Выполнено %	79,2	74	78,93	91,5	96,5	102	82
Григориоп. р-н	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	81	27	379	18	41	5	18
	Выполнено %	81	60	90,24	90	102,5	100	90
Каменский р-н	Норма	100	45	420	20	40	5	20
	Получено	84,6	34,9	316	18,6	37,1	4	16,8
	Выполнено %	84,6	77,6	75,24	93	92,75	80	84

Продолжение таблицы 2

Города и районы ПМР		Наименование продукта					
		Крупы, макарроны	Овощи	Картофель	Фрукты свежие	Масло раст.	Сыр
Тирасполь	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	38	200	184	41,98	8,7	4,6
	Выполнено %	126,67	100	96,84	69,97	124,29	92,2
Бендеры	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	45,4	150,9	205	50	7,01	5
	Выполнено %	151,33	75,45	107,89	83,33	100,14	100

Продолжение таблицы 2

Рыбницкий р-н	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	32,4	190,9	183	55	7,2	4,8
	Выполнено %	108	95,45	96,32	91,67	102,86	96
Дубоссар. р-н	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	45,77	99,08	174,92	99,08	8,1	4,02
	Выполнено %	152,57	49,54	92,06	165,13	115,71	80,4
Слободз. р-н	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	59,7	161	139,2	51,3	8,9	4,7
	Выполнено %	199	80,5	73,26	85,5	127,14	94
Григориопол. р-н	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	30	125	147	40	6	5
	Выполнено %	100	62,5	77,37	66,67	85,71	100
Каменский р-н	Норма	30	200	190	60	7	5
	Получено	33,4	184	206,8	48,6	8,2	4,9
	Выполнено %	111,3	92	108,8	81	117,14	98

Отмечается тенденция к снижению обеспечения по основным продуктам питания, а именно:

- мясо – получено на одного ребенка в день – 86,87 гр., при норме 100,0 гр., что составляет 86,87%. Выполнение норм ниже среднего республиканского показателя отмечается в Слободзейском – 79,2%, Григориопольском – 81 %, Дубоссарском – 84%, Каменском – 84,6% районах.
- рыба – фактически на одного ребенка в день получено – 31,86 гр., при норме 45,0 гр., процент выполнения составил – 70,81%. Данные ниже среднего республиканского показателя в г. Тирасполь – 61,8%, Григориопольском – 60,0%, Дубоссарском – 47,13% районах.
- молоко – при норме 420,0 гр., получено 347,03 гр., что составляет 82,63 % выполнения. Не в полном объеме были обеспечены молоком дети в г. Бендеры – 79,92%, в Каменском районе – 75,24% и Слободзейском районе – 78,93%,
- овощи – на одного ребенка в день получен 158,7 гр., при норме 200,0 гр., норма выполнена на 79,35%. Самый низкий показатель обеспечения овощами отмечается в г. Бендеры – 75,45%, в Дубоссарском – 49,54% и Григориопольском – 62,56% районах.
- фрукты – при норме 60 г, фактически получено 55,14 г, средний республиканский показатель выполнения составляет 91,90%. Самый высокий процент выполнения в Дубоссарском районе – 165%, самый низкий в г. Тирасполь – 69,97% и в Григориопольском районе – 66,67%.

Улучшилось снабжение детских дошкольных организаций творогом – получено 55,67 г при норме 40 ги составляет 103,45%.

Отмечается превышение норм по потреблению круп, макарон, при норме 30 гр., в день на одного ребёнка приходится 40,67 гр.,

средне республиканский показатель составляет 135,56%. Наиболее высокий показатель г. Бендеры 151,33%, в Слободзейском районе – 199,0%, в Дубоссарском районе – 152,57%,

По результатам, представленным в таблице 2 видно, что основными недостатками в питании детей в дошкольных организациях республики являются:

- недостаточное поступление основных продуктов (мясо, рыба, молоко);
- превышение потребления детьми углеводсодержащих продуктов, крупяных и макаронных изделий, что и отражается в некотором дисбалансе нормального соотношения основных веществ.

Однако по республике калорийность дневного рациона в дошкольных образовательных учреждениях (9-10,5 часов пребывания) в основном выполнена и составила в среднем 1544,0 ккал, при норме 1576 ккал. Выполнение основных веществ по белкам, жирам, углеводам соответственно составило 59,29 гр, 76,40 гр., 388,27 гр. при норме – соответственно 54 г, 54 г, 218 г., соотношение белков, жиров, углеводов – 1:1:3,9 (при норме 1:1:4) (табл. 3).

Таблица 3

Таблица выполнение норм физиологической потребности детей в основных веществах и энергии

	Норма	Фактически получено в граммах							Всего по ПМР
		Тирасполь	Бендеры	Григор. р-н	Слоб. р-н	Рыбн. р-н	Камен. р-н	Дубос. р-н	
<b>Белки</b>	54	59	68	68	46,5	58,5	52,3	62	<b>59,19</b>
<b>Жиры</b>	54	57	59,8	56,3	198,6	54,9	47,2	61	<b>76,40</b>
<b>Углеводы</b>	217	227	215	203,7	1475,2	224,8	128,8	243,4	<b>388,27</b>
<b>Ккал</b>	1576	1578	1605	1534,2	1440	1600	1426	1628,4	<b>1544,51</b>

Охват горячим питанием школьников в общих образовательных учреждениях по ПМР составил 58,67%, в сравнении с 2013 годом (43,0%) показатель увеличился на 15,67%. Самый низкий процент охвата отмечается в Каменском р-не (47,6%), самый высокий – в г. Бендеры (64,1). Отмечается высокий процент охвата платным питанием в Григориопольском районе (63%) и г. Тирасполь (62%) (табл. 4 и диаграмма 1).

Таблица 4

Охват горячим питанием школьников в ПМР за 2013-2014 годы (в %)

Города и районы ПМР	Год	Всего охвачено горячим питанием	Охвачено бесплатным питанием	Охвачено платным питанием
Тирасполь	2013	30	23	7
	2014	62	36	9
Бендеры	2013	43,3	21,7	21,6
	2014	64,1	16,3	47,8
Дубоссарский р-н	2013	36,6	12,3	24
	2014	58,2	13,7	-

Григориопольский р-н	2013	54,3	26,5	27,8
	2014	63	29	34
Слободзейский р-н	2013	35,6	11,3	24,3
	2014	55,6	28,5	27,1
Рыбницкий р-н	2013	54,3	19,9	34,4
	2014	60,2	19,8	40,4
Каменский р-н	2013	47,6	21,3	26,2
	2014	47,6	21,3	26,2

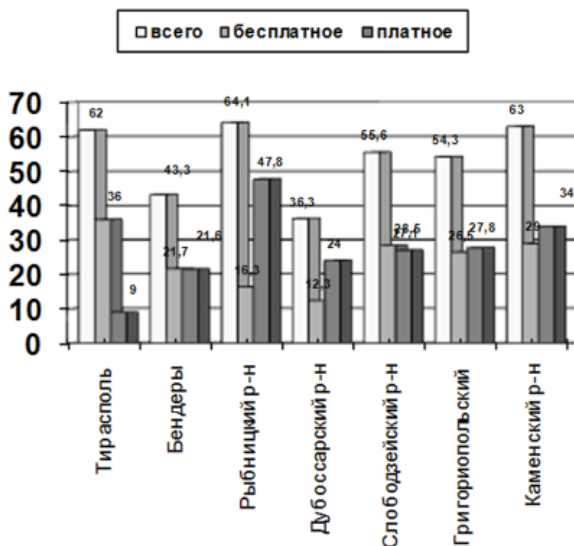


Диаграмма 1.

Основными недостатками в организации питания учащихся общеобразовательных организаций республики являются:

- низкий охват горячим питанием, недостаточное обеспечение рационов основными питательными веществами, минеральными веществами и витаминами.
- приготовление блюд, одинаковых для детей разного возраста. Ученики средней и старшей школы в основном приобретают продукцию, представленную кондитерскими изделиями, прохладительными напитками, в школьных буфетах или в магазинах, расположенных около школы.
- устаревшая материально-техническая база пищеблоков организаций образования, отсутствие централизованного горячего водоснабжения неудовлетворительно сказывается на режиме мойки столовой и кухонной посуды.

С целью улучшения состояния здоровья, организации и качества питания детей и учащихся в организованных коллективах республики необходимо:

- 1) постоянно, систематически и неукоснительно выполнять утвержденное меню в МДОУ и МОУ без проведения каких-либо замен. Организовывать питание детей в соответствии с Примерным 10-дневным меню, составленным по дням недели (в понедельник – по рациону понедельника, во вторник – по рациону вторника и т.д.), т.е. следует кормить по рациону одноименного дня. Отступления от примерного рациона питания допускается только в случаях непредвиденных и непреодолимых обстоятельств.
- 2) типовой рацион питания школьников составлять в соответствии с нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии и формироваться для двух возрастных групп согласно СанПиН МЗ и СЗ ПМР 2.4.5.2409-09 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- 3) в соответствии с Постановлением Правительства ПМР «Об организации питания в системе образования ПМР» № 223 от 26 августа 2014 г. обеспечить полноценным горячим льготным питанием учащихся начального звена и групп продленного дня в полном объеме.
- 4) обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность питания, включая соблюдения всех санитарных требований к материально-техническому состоянию пищеблоков, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

#### **Список использованных источников:**

1. Ванханен В.Д. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания / В.Д. Ванханен, Е.А. Лебедева. – М. : Медицина, 1987.
2. Большаков А.М. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене / А.М. Большаков. – М. : Медицина, 2004. – 272 с.
3. Большаков А.М. Общая гигиена. Учебное пособие для вузов / А.М. Большаков, В.Г. Маймулов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 729 с.
4. Королев А.А. Гигиена питания : учебник для студентов высших учебных заведений / А.А. Королев. – М. : Академия, 2007. – 527 с.
5. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков : учебник для вузов / В.Р. Кучма. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 472 с.

The article presents the analysis of literary sources on the rational nutrition of children and its influence on their health. The article gives references to the legislative acts according to which nutrition of children is to be organized in municipal institutions of TMR. Major natural norms of food products are given for the cities and regions. It also provides the data as to the amount of calories recommended for the general education institutions, gives information on hot meals coverage with regard to schoolchildren. The article indicates the main problems as regards organization of meals for the students of the general education institutions. It recommends measures as to health and nutrition improvement for children in educational institutions of TMR.

**Key words:** children's health, rational nutrition, daily ration, public health service and hygiene surveillance.

*Отримано: 10.06.2015*