



**ФГАН «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ



МОСКВА, 2019

УДК 641/642:373.5(035)
ББК 51.2.3+74.204.3
К95

Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю. **Питание обучающихся в современных условиях.** Руководство по организации питания школьников. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2019. 45 с.

ISBN 978-5-94302-043-8

Рецензенты

д.м.н., профессор Казанского государственного медицинского университета, главный специалист по гигиене детей и подростков Министерства здравоохранения Республики Татарстан *Э.Н. Мингазова*

д.м.н., Главный врач Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» *А.В. Иваненко*

Аннотация

В руководстве представлены материалы по современным принципам питания здорового ребенка. Пособие знакомит с организацией питания детей школьного возраста в образовательных организациях, пищевым поведением школьников, способами его коррекции, с правильным формированием принципов и навыков здорового питания, культуры питания в семье, преемственности школьного и домашнего питания, важности правильного формирования и потребления сбалансированного рациона с учетом домашнего и школьного питания, удовлетворяющего возрастные физиологические потребности школьника в пищевых веществах и энергии.

ISBN 978-5-94302-043-8

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	3
ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	4
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	11
РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЮБИМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНИКОВ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	27

ВВЕДЕНИЕ

Полноценное питание — один из важных факторов, способствующих гармоничному росту и развитию детей, их успешному обучению в школе, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды (Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М., 2008; Онищенко Г.Г., 2009, 2012; Тутельян В.А., 2010, 2011).

Для сохранения и укрепления здоровья детского населения особенно важно, чтобы питание было физиологически полноценным и сбалансированным как в домашних условиях, так и в организованном коллективе, который посещает ребенок (Кучма В.Р., 2012, 2013; Горелова Ж.Ю., 2009, 2012; Тутельян В.А., 2012, 2013). Оценка питания детей и подростков в современных условиях, их пищевого поведения показывает, что ряд продуктов, блюд и кулинарных изделий, которые предлагаются в школьном меню, не отвечают вкусовым предпочтениям учащихся (не нравятся, не едят или съедают не полностью), отсутствует преемственность домашнего и школьного питания. Это определяет необходимость обучения родителей, детей, учителей правильному формированию современных принципов и навыков здорового питания, учитывать пищевые предпочтения школьников, способствовать обучению использованию «школьно-семейного меню».

Основной акцент в питании школьника необходимо сделать на прием пищи в школе (с учетом пищевых предпочтений) — это завтрак, обед и полдник (для образовательных учреждений, где он применяется), 1-й завтрак, ужин и 2-й ужин с рекомендуемыми блюдами включаются в домашнее питание.

Вкусовые привычки детей формируются с учетом традиций семьи и индивидуальных особенностей каждого ребенка, поэтому необходимо знакомить детей с разными и новыми для них вкусами в индивидуальном порядке и прививать правильное пищевое поведение, в том числе и дома.

«Школьно-семейное» меню должно предусматривать обеспечение суточных физиологических потребностей школьников в пищевых веществах и энергии в школе и дома, поэтому полноценное питание в школе не заканчивается, а продолжается и в домашних условиях. Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы ребенок должен получать в течение дня.

В настоящее время повседневный рацион большинства россиян — это пища углеводно-жировая, с недостаточным количеством белка, дефицитом волокон, витаминов и микроэлементов.

Питание фастфудом, употребление высокожировых рафинированных продуктов, огромное количество газированных напитков, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы и лапша быстрого приготовления — вот реалии нашего времени.

Именно таким характером питания объясняется стремительный рост числа людей с избыточной массой тела и ожирением, основная причина таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая и ишемическая болезни сердца. Тесно связано с неправильным питанием и увеличение заболеваний щитовидной железы, железодефицитной анемии и аллергических реакций. Ситуацию может исправить только переход к правильному питанию и к здоровому образу жизни.

Нередко родители, стремясь иметь упитанного ребенка, дают ему гораздо больше пищи, чем необходимо. Установлено, что большая часть детей, страдающих ожирением, как раз из тех семей, в которых бытует «культ» еды, где родители сами переедают. Без помощи родителей предупредить ожирение и бороться с ним чрезвычайно трудно.

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Организация питания детей школьного возраста регламентируется государственными документами:

1. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 г. Утверждены Распоряжением Правительства Российской Федерации N 1873-р от 25 октября 2010 г.
2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» СанПиН 2.3.2.1078-01.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов» СанПиН 2.3.2.1324-03.
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания» СанПиН 2.3.2.1940-05.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПиН 2.4.5. 2409-08.
7. Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (утв. приказом Минздравсоцразвития РФ и Минобрнауки РФ от 11.03.2012 № 213н/178).

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Здоровое питание — одна из важных составляющих здорового образа жизни, главное условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение здоровое питание приобретает в школьном возрасте, когда организм школьника активно растет и развивается. Школьник испытывает повышенные умственные и физические нагрузки, соответственно, увеличивается расход энергии и необходимость в потреблении пищевых веществ. Недостаточное питание в этот период может стать причиной серьезных функциональных нарушений и развития целого ряда заболеваний, поэтому для правильного развития, поддержания здоровья, силы и красоты необходимо придерживаться рационального полноценного питания. Оно предусматривает полное удовлетворение возрастных физиологических потребностей развивающегося организма. Организация правильного питания школьника должна отвечать следующим основным принципам: питание должно быть адекватным энергозатратам учащегося в течение дня; обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами; регулярным, с соблюдением режима питания; разнообразным; безопасным; вызывать положительные эмоции. Это важно, так как в школьные годы продолжается формирование организма, всех его органов и систем (опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, иммунной и других систем).

Для растущего организма школьника необходимо достаточное по количеству и качественно полноценное питание как источник энергии и пластического материала, необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ, — молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

В таблице 1 представлена потребность в основных пищевых веществах и энергии, витаминах, макро- и микроэлементах обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше.

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, благодаря присутствию незаменимых аминокислот. К таким продуктам относятся молоко, молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба, яйца. Незаменимые компоненты белка не синтезируются в организме

и поступают только с пищей. Избыток белка, как и недостаток, оказывает на организм ребенка неблагоприятное влияние. Поэтому нежелательно, например, три раза в день давать ребенку мясные блюда, злоупотреблять сосисками, колбасами.

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше*

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв.)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Примечание:

* – Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПиН 2.4.5. 2409–08.

Жиры входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также на 30–40% обеспечивают организм школьника энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Основные источники полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам и обязательно должны поступать с пищей, — растительные жиры. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот. Растительные жиры — источник витамина Е и фосфолипидов. Животные жиры обе-

спечивают организм витаминами А и Д. В рационе питания школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. Источником легкоусвояемого животного жира в питании школьника является сливочное масло (30–40 г/сутки). В рацион школьника обязательно должно быть включено растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое) в количестве 15–20 г в день (3–4 чайные ложки).

Углеводы — основной легкоусвояемый источник энергии для организма. Углеводы входят в состав клеток, играют важную роль в обеспечении иммунитета. На углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона. Наиболее важными в питании являются глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваемые углеводы), крахмал и гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид). Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10–20% от общего количества суточной нормы углеводов. Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов — около 400 грамм, так как они содержат медленно усваивающиеся углеводы, которые поставляют организму энергию длительного действия.

Белки, жиры и углеводы усваиваются организмом наилучшим образом, если их соотношение в пищевом рационе составляет 1:1:4. Преимущественно углеводное питание на фоне недостаточного потребления белка и жира наносит большой вред организму, вызывая отставание в росте и в общем развитии.

При избытке углеводов в рационе снижается тонус мышц, ткани становятся рыхлыми, масса тела повышается, снижается сопротивляемость заболеваниям; болезни протекают тяжелее и сопровождаются осложнениями.

Энергетические затраты увеличиваются на 10% от возрастной нормы при интенсивной умственной работе, усиленных занятиях спортом. Если человек получает недостаточно пищи, голодает, то его организм все расходует на выработку энергии, чтобы выжить. Если не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут.

Клетчатка — очень важный компонент здоровой пищи. Содержится она в растениях и в желудке не переваривается. Клетчатка увеличивает объем пищи, создает чувство насыщения и облегчает прохождение пищи по кишечнику, предупреждает развитие запоров. Клетчаткой богаты изделия из ржаной муки грубого помола, хлеб и макароны из муки с отрубями, овощи и фрукты, зелень.

Витамины — жизненно важные вещества, недостаток которых вызывает недомогание, а в случае длительного и глубокого авитаминоза — различные заболевания. Основные пищевые источники витаминов представлены в таблице 2.

Основные пищевые источники витаминов

Витамины	Пищевой источник
Витамин А (ретинол)	Рыбий жир, печень, почки, молоко, масло, сыр, яйца, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные фрукты и овощи (в том числе абрикосы, морковь, помидоры).
Витамин В ₁ (тиамин)	Свинина, бекон, печень, почки, продукты из цельного зерна, дрожжи, соя, рыба, зеленые овощи, в том числе горошек, картофель.
Витамин В ₂ (рибофлавин)	Клетчатка, печень, дрожжи, зерновые зародыши, мясо, соя, яйца, овощи, орехи, молочные продукты (в том числе сыр).
Витамин В ₃ (ниацин)	Печень, постное мясо, продукты из цельного зерна, овощи, (в том числе зеленый перец, горошек, картофель), рыба, птица, дрожжи, арахис, сыр, яйца.
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	Большинство продуктов, особенно мясо, зернопродукты (в том числе с отрубями и темный рис), овощи, дрожжи, яйца, орехи.
Витамин В ₆ (пиридоксин)	Мясо, яйца, рыба, хлеб, зеленые овощи (в том числе капуста), дрожжи, пророщенное зерно и продукты из муки с отрубями, молоко.
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	Печень, мясо, яйца, дрожжевой экстракт, молочные продукты, рыба (в растительной пище отсутствует).
Фолиевая кислота	Печень, потроха, зеленые овощи, горох и бобы, хлеб, бананы, продукты из цельного зерна, дрожжи.
Биотин	Печень, почки, яичный желток, овес, овощи, орехи, пророщенное зерно.
Лецитин (холин и инозитол)	Яичный желток, печень, почки, продукты из цельного зерна, овес, горох и бобы, орехи, пророщенное зерно.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Цитрусы (в том числе апельсины), зеленые овощи, помидоры, картофель, черная смородина.
Витамин Д (кальциферол)	Масло, маргарин, яйца, рыбий жир, жирная рыба. Также образуется в коже под воздействием солнечного света.
Витамин Е (токоферол)	Семена, зеленые листовые овощи, орехи, хлеб с отрубями, маргарин, крупы, яичный желток, растительное масло, пророщенное зерно.
Витамин К	Зеленые овощи, соя, печень, растительное масло, крупы, фрукты, орехи.

Наиболее распространенными причинами возникновения гиповитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах. Кроме того, в процессе технологической переработки продуктов питания, их хранения и нерациональной кулинарной обработки происходит потеря и разрушение витаминов. В некоторых продуктах витамины присутствуют в не утилизируемой форме.

В зимне-весенний период могут появляться слабость и недомогание как первые признаки развивающегося гиповитаминоза. В этот период (с ноября по май) подросткам необходимо получать поливитаминные препараты и желателно проконсультироваться с врачом. Ослабленные, часто болеющие дети, дети из групп повышенного риска по развитию патологических состояний, из экологически неблагоприятных районов, обучающиеся в школе, в кружках, с повышенной физической и умственной нагрузкой в большинстве своем имеют недостаток не только одного, но и нескольких витаминов — полигиповитаминоз. Родители не всегда в состоянии проконтролировать и ежедневно обеспечить ребенка всеми необходимыми для его потребности микронутриентами. Фрукты и овощи, которые так необходимы, ребенок получает в ограниченном количестве. Отсюда снижается успеваемость в школе, дети отстают в физическом и половом развитии, часто болеют, понижается аппетит. Такие дети нуждаются в круглогодичной витаминизации.

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера), рекомендуемая суточная доза поступления которых в организм составляет более 200 мг, и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк, селен), суточная потребность в которых менее 200 мг. Наиболее важными для организма подростка являются кальций, фосфор, железо, магний, йод.

В таблице 3 приводятся основные пищевые источники минеральных веществ.

Таблица 3

Основные пищевые источники минеральных веществ

Минеральные вещества	Пищевой источник
Кальций	Молоко, йогурт, сыр, мясо, крупы (в том числе овсяная), рыба (в том числе сардины), зеленые овощи (в том числе кресс-салат и шпинат), кунжут, орехи, некипяченая жесткая вода.
Медь	Зеленые овощи, печень, моллюски, продукты из цельного зерна, сухофрукты, миндаль.
Фтор	Водопроводная вода, чай.
Йод	Морепродукты, жир из тресковой печени, фрукты, овощи. В некоторых сортах поваренной соли есть йодистые добавки.
Железо	Мясо, печень, почки, яйца, фасоль, чечевица, шпинат, курага, дрожжи, инжир, чернослив, крупы, орехи, какао, патока.

Магний	Большинство продуктов, особенно зеленые овощи (кроме шпината), хлеб, молоко, яйца, арахис, соя, кунжут, цельное зерно.
Марганец	Листовые овощи, бобы, горох, ананасы, продукты из цельного зерна, яичный желток, орехи, семена, чай, кофе.
Фосфор	Большинство продуктов.
Калий	Большинство продуктов, особенно крупы, фрукты и фруктовые соки, овощи, орехи, мясо.
Натрий	Большинство продуктов, особенно поваренная соль.
Сера	Яйца, мясо, рыба, молоко, крупы. Присутствует во всех белках.
Цинк	Мясо, продукты из цельного зерна, бобовые (горох, чечевица, фасоль, бобы).

Витамины и минеральные вещества — участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей. Источником этих веществ служат разные продукты — овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т. д., поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.

Потребление соли в рационе следует ограничивать. Необходимо отказаться от соленых закусок, соленой пищи в пакетах (чипсы, хрустящий картофель, соленый арахис и др.) и стараться не солить уже приготовленную пищу.

В кофе, крепком чае и напитках с колой есть кофеин, который возбуждает нервную систему и является лишней нагрузкой для сердца. Рекомендуется ограничить эти напитки в рационе школьника.

Ребенку необходимо рассказывать о пользе здоровой пищи, и он должен уметь отличать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, гречка, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки. Эти продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах, необходимы свежие фрукты и овощи — источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным.

Здоровое питание — это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

Основные принципы здорового питания легко усваиваются по «пирамиде здорового питания» (рис. 1).



Рисунок 1. «Пирамида здорового питания»

Рациональный режим питания школьника включает: оптимально 5–6 приемов пищи в сутки, через 3,5–4 часа. Более частые приемы — приводят к снижению аппетита, редкие — к большим объемам пищи и растяжению желудка. Прием пищи рекомендуется в следующие часы:

Завтрак дома – 7:30 – 8:00

Горячий завтрак в школе – 11:00 – 11:30

Обед дома или в школе – 14:30 – 15:00

Полдник – 16:30 – 17:00

Ужин – 19:00 – 19:30

Перед сном — за час до сна — стакан молока или кисломолочный напиток.

Учащимся второй смены лучше завтракать в 8 часов, обедать — в 12:30, в 16:30 — полдник, ужин дома — в 20 часов.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты). Питание в школе необходимо сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным.

В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток при 6-разовом питании представлено в таблице 4.

Ребенок обязательно должен поесть в школе, родители обязаны разъяснять школьнику необходимость и важность 2-разового питания в образовательном учреждении.

Приемы пищи для школьников в течение дня (с учетом домашнего питания)

Прием пищи	% калорийности	Время приема	Место приема
1-й завтрак	10%	7:00 – 7:30	Дома
2-й завтрак	20%	10:00 – 10:30	В школе
Обед	30%	14:00 – 14:30	В школе
Полдник	15%	16:30 – 17:00	В школе или дома
Ужин	20%	18:00 – 19:00	Дома
2-ой ужин	5%	21:30 – 22:00	Дома

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Завтрак должен включать горячее блюдо — крупяное, творожное, яичное или мясное. Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. Есть ребенок должен не торопясь, хорошо пережевывая пищу. На завтрак лучше всего дать **кашу**, а для большей ее калорийности и полноценности, разнообразия вкуса можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Для ослабленных детей при пониженном аппетите к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.

В крупах содержатся растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами группы В, овсяная крупа — фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшеничную, манную крупы. Если же ребенок совсем не переносит кашу, то можно попробовать сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком.

В настоящее время есть большой выбор сухих завтраков, обогащенных биологически активными компонентами — витаминами и минералами, в пропорциях, соответствующих суточным потребностям. Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащенные кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы — зоб.

Возможно использование обогащенных сухих завтраков, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве легкого завтрака, добавок в первые блюда, при непереносимости или замене одного блюда на другое, для разнообразия рациона.

Варианты блюд на завтрак:

1. Каша геркулесовая молочная с фруктами или ягодами.
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшенная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Обед должен включать 3–4 блюда и обязательно горячее первое — суп. На закуску — свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированный). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом. Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.

На первое блюдо — овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы.

На второе блюдо — мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.

На третье блюдо — свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные. Необходимо помнить о том, что хлеб — высококалорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Полдник должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки. Молоко — полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники,

оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее чем за 1,5–2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Даже сухие продукты, например крупа и мука, содержат немного воды. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом без газа, высокой степени очистки (столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр). Газированные напитки могут присутствовать на столе в доме только изредка, во время праздников. Значительно полезнее фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника) — они стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.

Пить воду (напитки) при приеме пищи нежелательно, так как это не только понижает аппетит, но и замедляет пищеварение.

Родители должны постоянно помнить о режиме питания. Не все школьники строго соблюдают режим питания. Увлечшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приема пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению стереотипов, что ухудшает переваривание и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина, дети на ходу перекусывают (поп-корн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде, и «перебивает аппетит». Необходимо понять самим и внушить де-

тям правило: использовать время перемены в школе для полноценного горячего завтрака или обеда!

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Навыки культурного поведения за столом — пользование ножом, вилкой, салфеткой — должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Ребенку необходимо объяснять, что во время приема пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков).

В формировании принципов и навыков здорового питания, полезных и правильных привычек очень важен пример взрослых. Семейные завтраки, обеды или ужины более привлекательны для ребенка, в отличие от одиночного приема пищи. Родители являются главным образцом поведения для ребенка. Даже самые эффективные методы обучения не дадут достаточного результата, если в семье не соблюдаются правила здорового питания и родители не заботятся о своем здоровье.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей школьного возраста, являются: формирование навыков самостоятельного соблюдения основных правил гигиены питания, таких как мытье рук, использование в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, вымытых овощей и фруктов, использование индивидуальных столовых приборов; самостоятельное соблюдение режима питания, формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона; развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к полезным продуктам и блюдам; развитие представления об основных правилах культуры питания и стремления их выполнять. Нельзя забывать о взаимосвязи и преемственности домашнего и школьного питания.

В питании детей и подростков следует ограничивать, а лучше всего исключить использование новых неизвестных специй, кетчупов, майонезов, газированных напитков и других продуктов, не рекомендованных специалистами к употреблению в детском возрасте.

Родители должны помнить, что беспорядочное употребление детьми сладостей, питье и еда между завтраком, обедом и ужином уменьшают желание есть в необходимое время.

Необходимо приучать детей мыть руки перед едой, вести себя за столом спокойно, есть не спеша, правильно пользоваться столовыми приборами — ложкой, вилкой, ножом, применять салфетку, не отвлекаться чем-либо посторонним. Одновременно надо следить за тем, чтобы дети не слишком долго сидели за столом (во время обеда — не более получаса).

Хороший аппетит вызывает не только запах и вид вкусной пищи, но и обстановка, в которой принимается пища. Убранная комната, чистая

скатерть и посуда создают хорошее настроение и способствуют возбуждению аппетита.

Питание ребенка должно быть всегда не только полноценным, но и безопасным. Выполнение детьми гигиенических требований играет важную роль в предупреждении желудочно-кишечных и глистных заболеваний.

Санитарная культура приготовления пищи (чистота помещения, посуды и всего инвентаря, который используется в процессе приготовления пищи) имеет большое значение в профилактике желудочно-кишечной патологии. Для разделки и нарезки сырых продуктов и готовых изделий желательнее иметь разные разделочные доски, отличающиеся друг от друга по форме либо по цвету. Кроме досок для сырых и вареных изделий обязательно должны быть отдельная доска для сырого мяса и рыбы, для нарезки хлеба.

Необходимо знать, что весь технологический процесс приготовления пищи принято условно делить на два этапа — первичную (холодную) и вторичную (тепловую) обработку.

Холодная обработка — подготовка продукта к употреблению в сыром виде или для последующей тепловой обработки. Ей подвергаются мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, молочные продукты. Тепловая обработка делает пищу удобоваримой для человека, придает ей приятный внешний вид, цвет, вкус, запах, что способствует выделению в желудке пищеварительных соков, а значит, и лучшему перевариванию и усвоению пищи.

При тепловой обработке продуктов неизбежно разрушение витаминов, особенно витамина С. Снизить эти потери до минимума возможно, но для этого нужно соблюдать несложные правила: овощи следует закладывать только в кипящую воду, бульон, жир; варить в посуде с закрытой крышкой, при этом они должны быть полностью покрыты водой; нельзя переваривать блюда, готовить их дольше, чем положено.

Также положительное действие на пищеварение оказывает температура пищи. Температура подачи первых блюд должна быть не ниже +75 °С, вторых блюд — не ниже +65 °С, температура подачи холодных блюд — +14...+15 °С.

Питание должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим способы приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Родителям следует приучать детей готовиться к приему пищи и правильно вести себя за столом. Перед едой они должны привести себя в порядок: причесаться, поправить одежду, чисто вымыть руки. Объяснение важности, настойчивые требования выполнять этот несложный, но обязательный ритуал приготовления к еде сами по себе недостаточны. Решающее значение в этом отношении также имеет пример взрослых, как

и пример поведения за столом. Ребенок должен есть только сидя за столом, сохраняя при этом правильную позу. Нельзя класть локти на стол, мешать соседу. Его следует приучать быть вежливым, внимательным к другим.

Очень полезно привлекать ребенка, начиная уже с дошкольного возраста, к несложной сервировке стола. Позволяйте ребенку расставить посуду и разложить приборы вместе со старшими членами семьи, а в дальнейшем самостоятельно, это поможет ребенку сформировать правильное представление о подготовке к различным приемам пищи, привить привычки культуры питания.

Раздачу горячих жидких блюд нельзя доверить детям, так как у младших школьников еще не совершенная координация движений, они не всегда внимательны и в то же время шаловливы, а это может привести к расплескиванию горячей пищи и ожогам.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания школьника, являются:

- формирование умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам;
- формирование готовности и умение ограничивать себя в потреблении определенной категории продуктов (сладости, чипсы, фастфуд и т. п.);
- формирование навыков безопасности питания — соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов и т. д.

Дети не должны приходить на уроки с чувством голода. Перед выходом в школу нужно предложить ребенку завтрак. И при этом помнить, что для обеспечения рационального и сбалансированного питания в течение дня необходимо учитывать количество приемов пищи в образовательном учреждении, набор блюд и продуктов, которые уже запланированы в меню, и постараться не допускать повторений одних и тех же блюд в домашнем питании.

Что должны знать родители об особенностях организации питания в образовательных организациях

Примерное меню, по которому осуществляется питание в образовательной организации, разрабатывается организатором питания, проходит экспертизу на соответствие действующим санитарным нормам и правилам, согласовывается с территориальным управлением Роспотребнадзора.

В школе для обучающихся предоставляется возможность организации двухразового горячего питания (завтрак и обед) как за бюджетные средства, так и за средства родителей; для детей, посещающих группу продленного дня, может быть организован дополнительный полдник. Меню

составляют с учетом возраста обучающихся, с указанием информации о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде и в сумме за прием пищи. Меню находится в учреждении в доступном месте для ознакомления родителями и детьми, а также на сайте образовательной организации. Родители могут заранее ознакомиться с рационом, который ребенок получает в данный конкретный день, и с рекомендациями по домашнему питанию (чем желательнее накормить ребенка дома на ужин, и какой завтрак рекомендован в последующий день утром перед школой). Именно такой подход поможет избежать повторов в питании за день и в последующие смежные дни и сделает питание ребенка максимально разнообразным для удовлетворения возрастной суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии, уменьшит количество несовместимых продуктов и дисциплинирует к выполнению правил здорового питания.

Выдача готовой пищи в школе осуществляется только после снятия пробы и разрешения на выдачу от бракеражной комиссии в составе не менее 3 человек. Результат бракеража регистрируется в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

Питание в обеденном зале осуществляется в соответствии с установленным режимом. Обучающиеся каждого класса приходят в столовую в строго установленное время и принимают пищу за закрепленными для каждого класса столами. Присутствие в зале лиц (лица), ответственных за питание, обязательно.

Подготовка обеденного зала включает в себя уборку пола, мебели, сервировку столов в зависимости от возраста питающихся: для начальных классов должна быть осуществлена полная сервировка, старшие классы получают рационы через линию раздачи. В конце приема пищи школьники относят посуду на место сбора.

Наряду с основным (горячим) питанием возможна организация дополнительного питания обучающихся через буфеты образовательных организаций. Здесь дети могут купить выпечку, бутерброды, мелкоштучные кондитерские изделия в индивидуальной упаковке, салаты, соки, фрукты, молочные продукты, напитки, в том числе и горячие. Ассортимент предлагаемой продукции складывается из перечня пищевых продуктов, разрешенных для продажи в буфете, и согласовывается с органами Роспотребнадзора. Название «дополнительное питание» говорит само за себя, так как приоритетным для ребенка является горячее, сбалансированное по пищевой ценности питание. Для организации получения школьником полноценного питания во время нахождения в школе родителям необходимо обратиться к лицу, ответственному за питание в учреждении.

Прием пищи в столовой — это тоже часть образовательного процесса,

здесь дети получают заряд необходимой им энергии, происходит неформальное общение со своими сверстниками.

В каждом Управляющем совете образовательной организации создана комиссия по контролю за организацией питания. В комиссии создаются рабочие группы, в составе которых может принять участие родитель (законный представитель), имеющий оформленную личную медицинскую книжку.

Комиссия по осуществлению контроля за организацией питания — это орган, который призван снять затруднения, решить проблемные вопросы, касающиеся организации питания обучающихся, повысить уровень организации питания в образовательной организации.

Работа комиссии заключается в выявлении положительных и отрицательных тенденций в организации питания; принятии мер по предупреждению/устранению выявленных нарушений; анализе и экспертной оценке деятельности лиц, участвующих в организации питания, с одновременным повышением ответственности за конечный результат; осуществлении контроля путем проведения плановых и внеплановых проверок качества предоставляемого питания; участии в проведении обследований по письменным обращениям родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам питания; изучении мнения обучающихся и их родителей с выработкой предложений и принятии мер, направленных на улучшение качества организации питания.

-18-

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЮБИМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНИКОВ

Каша «Дружба»

Вам понадобится: сливочного масла — 2 ст. ложки, риса — 100 грамм, сахара — 3 ст. ложки, молока — 1 литр, соль — по вкусу, пшена — 100 грамм.

Приготовление: налить молоко в кастрюлю и довести до кипения. Всыпать промытое пшено, рис и сахар. Перемешать, накрыть крышкой и варить до готовности.

Быстрая каша

Вам понадобится: 3–4 ст. ложки овсянки самого мелкого помола, 1 стакан кипятка, 2 ч. ложки сахара.

Приготовление: залить овсянку кипятком, поставить в микроволновку или на огонь на одну минуту (если вы варите кашу в микроволновке, то удобнее делать это в большой и глубокой керамической тарелке). В кашу по желанию можно добавить немного сливочного масла, сухофрукты, орехи, варенье.

Сырники

Вам понадобится: 250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 ст. ложки муки высшего сорта, растительное масло.

Приготовление: творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалять их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Довести до готовности на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.

Запеканка «Доброе утро»

Приготовление: 2 желтка растереть с 1/4 стакана фруктозы. Добавить 500 г обезжиренного творога и 125 г обезжиренного несладкого йогурта, посолить по вкусу. Добавить 0,5–1 стакан рубленой кураги. Вмешать 1 полный (с верхом) стакан геркулесовых хлопьев (лучше «Экстра»), 2 белка взбить отдельно и вмешать в творожную смесь в последний момент.

Смазать форму каплей растительного масла, выложить смесь высотой в 1,5 см. Поставить в духовку при температуре 200–250 °С.

Можно кушать как холодную, так и горячую. Получается из таких простых ингредиентов очень интересный вкус.

Салат из моркови с яблоками

Замечательный витаминный весенний салат. Просто так погрызть морковку согласится далеко не каждый, а вот в салате она уходит «на ура», особенно в сочетании с яблоками.

Приготовление: натереть сырую морковь на терке с крупными отверстиями или шинковать мелкой соломкой. Выложить морковь в миску. Нарезать яблоки кубиками, выложить в миску и сбрызнуть соком лимона — это предотвратит потемнение яблок. Добавить соль и сахар, заправить растительным маслом. Хорошо перемешать салат и украсить петрушкой.

Салат из свежих огурцов с укропом и растительным маслом

Салат из огурцов с укропом можно делать как с растительным маслом, так и со сметаной. Порезать огурцы можно тонкими кружочками и выложить слоями с луком и специями.

Приготовление: огурцы промойте, затем нарежьте тонкими кружочками. Лук почистите и нарежьте тонкими полукольцами. Укроп промойте, просушите и мелко нарежьте ножом. Что касается заправки, то можете использовать сметану или растительное масло. Растительного масла понадобится немного — две-три столовые ложки. Сначала огурцы посыпают солью, укроп перемешивают. Затем поливают растительным маслом.

Солянка

Вам понадобится: субпродукты — 500 грамм (сердце), мясо на косточке или грудинка говяжья — 300 грамм, колбаса молочная — 400 грамм, лук —

2 штуки, морковь — 2 штуки, огурец соленый — 3–4 штук, томатная паста — 2–3 ст. ложек, соль — по вкусу, перец черный горошком — 10 штук, лавровый лист — 2 штуки, растительное масло — 4–5 ст. ложек, оливки — 100 грамм (без косточки), зелень — по вкусу, лимон — 0,5 штуки, сметана — 100 грамм, вода — 2,5–3 литра.

Приготовление: мясо и субпродукты отварите до готовности, откорректируйте на соль бульон. Приготовьте заправку для супа в виде пассированных овощей с томатом. Добавьте два вида колбасы, огурцы и проварите 5 минут. Вариант приготовления солянки классической идеально подходит для всей семьи!

Рассольник «Ленинградский»

Вам понадобится: мясо куриное — 400 грамм, перловая крупа — 50 грамм, картофель — 5 штук, морковь — 1 штука, лук — 1 штука, соленый огурец — 3 штуки, томатная паста — 2 ст. ложки, масло растительное — 3 ст. ложки, зелень — по вкусу, соль, перец — по вкусу, лавровый лист — 3 штуки (на 6 порций).

Приготовление: курицу залить 2 литрами воды. Довести до кипения, добавить перловку и варить на медленном огне до готовности крупы. Картошку порезать и добавить в суп. Нарезанные огурцы тушить на сковороде с 2 половниками бульона 10 минут. Лук спассировать на растительном масле с морковкой, томатной пастой, разведенной бульоном. В суп добавить пассеровку, огурцы, специи, зелень. Варить до готовности минут пять. Подать со сметаной.

Щи с фасолью

Вам понадобится: говядина — 400 грамм (можно просто мякоть, можно мясо на косточке), фасоль — 0,5 стакана, морковь — 1 штука, лук репчатый — 1 штука, картофель — 2 штуки, капуста — 300 грамм, зелень — 20 грамм, соль — 1 чайная ложка (по вкусу), растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 1,5–2 литра (на 5–6 порций).

Приготовление: мясо промыть и порезать на кусочки, залить водой и варить, после закипания снять пенку. В кипящий бульон добавить заранее замоченную фасоль. Варить примерно 1 час. Почистенный, мелко нарезанный кубиками лук спассировать на растительном масле до легкого золотистого цвета, морковь, картошку и капусту порезать, добавить все овощи в бульон, посолить и варить 15–20 минут. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью.

Плов по-домашнему

Вам понадобится: рис — 500 грамм, мясо — 400 грамм, морковь — 200 грамм, лук репчатый — 1 штука, лавровый лист — 2–3 штук, масло растительное — по вкусу (для тушения), специи — по вкусу, соль — по вкусу (количество порций: 3–4).

Приготовление: для начала тщательно промываем рис и на 15–20 минут замачиваем его в холодной воде. Мясо также промываем и нарезаем его на небольшие кусочки, выкладываем мясо в кастрюлю (с толстыми стенками). Тушим мясо на медленном огне, пока из него не выпарится лишняя жидкость. Тем временем нарезаем репчатый лук мелко, трем морковь на крупной терке и тушим овощи на растительном масле до мягкости. К тушеному мясу перекладываем овощи. Добавляем соль и специи по вкусу, перемешиваем все. После этого перекладываем в кастрюлю рис и заливаем его водой, она должна его полностью накрывать и подниматься над рисом на 1,5–2 см. Добавляем лавровый лист и слегка перемешиваем содержимое кастрюли. Теперь накрываем кастрюлю крышкой и готовим плов на медленном огне в течение 30–40 минут, время зависит от сорта риса. Как только вся жидкость выкипит, а рис станет мягким, выключаем огонь и подаем готовое блюдо к столу.

Гуляш

Вам понадобится: говядина или телятина — 500 грамм, репчатый лук — 1 штука, томатная паста — 1 чайная ложка, мука — 1 ст. ложка, лавровый лист — 1 штука, соль — 0,5 чайных ложки (по вкусу), перец черный молотый — 1 щепотка, растительное масло — 2–3 ст. ложек (3–4 порции).

Приготовление: для детского гуляша лучше брать нежирное мясо. Промыть его и нарезать небольшими кусочками, почистить и нарезать лук. На разогретом растительном масле лук спассировать. Затем добавить к луку мясо и потушить все вместе, до полного испарения жидкости. Когда мясо начнет слегка подрумяниваться, долить примерно стакан воды, закрыть крышкой и тушить на маленьком огне практически до готовности. Когда мясо будет почти готово, посолить. В 100 мл воды развести томатную пасту, затем добавить подсушенную муку и тщательно все перемешать, чтобы не было комочков. Затем долить еще воды, чтобы получился полный стакан. Залить получившуюся смесь в сковороду с мясом, при этом помешивать до загустения соуса. Добавить лавровый лист, дать гуляшу покипеть минут 7–8 и убрать с плиты.

Кекс с курагой

Вам понадобится: пшеничная мука — 400 грамм, яйца — 2 штуки, сахар — 6 ст. ложек, курага — 200 грамм (30 г на крем), ягодный сироп — 4 ст. ложки, кефир — 1 стакан, сливочное масло — 100 грамм, сахарная пудра — 4 ст. ложки (количество порций: 6–7).

Приготовление: курагу хорошенько промыть, просушить при помощи полотенца. Уложить в глубокую тарелку, размельчить блендером, залить ягодным сиропом и оставить на 20 минут, хорошо перемешав. В другой таре взбить яйца с сахаром. К яйцам добавить 100 грамм растопленного сливочного масла, кефир и муку. Все перемешать. От всей кураги от-









-25-



ложить 2 столовых ложки, остальное замешать в тесто. Все хорошенько смешать. Форму для выпекания кексов застелить пергаментными формочками и разложить в них тесто. Выпекать в духовке при 200 градусах около 20–30 минут. Пока кексы пекутся, готовим крем. Для этого в глубокой тарелке нужно замешать растопленное сливочное масло, 2 столовые ложки кураги и сахарную пудру. Крем перемешать до однородной массы. При помощи кондитерского мешка крем выложим на готовые и остывшие кексы.

Компот из сухофруктов

Вам понадобится: сушеные яблоки — 150–200 грамм, чернослив — 70–100 грамм, курага — 50 грамм, сушеные груши — 50 грамм, изюм — 50 грамм, лимон — ½ штуки, сахар — 0,5–1 стакан, вода — 2,5 литра.

Приготовление: переберите, промойте, замочите сухофрукты в теплой кипяченой воде на 15 минут. В эмалированную кастрюлю наливаем холодную воду и доводим до кипения. Первыми закладываем яблоки и груши. Провариваем их на слабом огне 20–30 минут. Затем выкладываем в воду чернослив и курагу, продолжаем варить еще около 20 минут. Последним опускаем в компот изюм и варим 5 минут. В это же время засыпаем сахар. Если компот оказался густым и выпарилось слишком много жидкости, доливаем воду. Кипятим компот до растворения сахара. Для придания компоту слабой кислинки выдавливаем в него сок половины лимона или высыпаем кислоту на кончике чайной ложки. Снимаем кастрюлю с огня, накрываем компот крышкой и оставляем его до полного остывания. Остывший компот ставим в прохладное место и настаиваем напиток в течение 5 часов.

Для расширения ассортимента блюд, которые Вы хотите готовить дома, можно обратиться в Интернет: См. rovar.ru — (рецепты и приготовление любимых блюд). Приятного аппетита!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

1–4 классы. Вариант I

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Омлет	100	10,02	5,36	7,17	116,92
Чай с вареньем	200	0,00	0,00	12,20	48,80
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		11,52	5,94	29,65	218,12
Завтрак 2 (в школе)					
Каша гречневая молочная	120	6,09	6,55	32,65	213,83
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	100	5,53	5,95	39,23	228,56
Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,50	148,17
Фрукты и ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:		15,89	16,88	110,10	656,36
Обед (в школе)					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	12,07	1,88	118,76
Уха Ростовская	150	5,55	2,10	5,25	62,10
Котлеты рубленые из мяса (говядина)	50	6,10	4,80	5,65	90,20
Картофель запеченный (из отварного)	120	2,35	4,07	19,17	122,68
Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,40
Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,22	0,09	12,60	53,57
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		18,12	30,04	77,20	654,51

Полдник (в школе или дома)					
Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70
Итого:		11,40	12,30	33,40	290,70
Ужин (дома)					
Птица отварная	80	18,50	4,40	3,12	126,06
Макаронные изделия отварные	120	6,55	8,48	38,52	256,58
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		29,66	13,88	82,00	573,44
Ужин 2 (дома)					
Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00
Итого:		7,80	5,00	8,40	108,00
Итого за день:		94,39	84,05	340,75	2501,13

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

1–4 классы. Вариант II

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Оладьи	80	5,59	5,01	30,11	187,79
Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80
Чай с вареньем	200	0,00	0,00	12,20	48,80
Итого:		6,31	5,86	47,86	269,39
Завтрак 2 (в школе)					
Каша пшеничная молочная	120	3,47	6,20	16,12	134,14
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,20	62,23
Пицца Школьная	100	10,30	12,00	29,90	268,99
Итого:		13,83	18,21	61,22	465,36
Обед (в школе)					
Салат из свежих огурцов	60	0,39	12,04	1,22	114,68
Рассольник Ленинградский	150	1,42	3,41	8,04	68,01
Закрытый горячий бутерброд с мясными кулинарными изделиями	110	11,29	21,52	3,96	159,23
Картофель запеченный (из отварного)	120	2,35	4,07	19,17	122,68
Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	13,32	55,33
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Банан	220	3,30	1,10	46,20	211,20
Итого:		21,16	42,61	111,66	823,93
Полдник (в школе или дома)					
Бийогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00
Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20
Полоска песочная с повидлом	50	3,00	8,25	31,30	213,70

Итого:		11,36	11,27	59,12	392,90
Ужин (дома)					
Биточки рубленые куриные	50	6,20	3,45	5,10	76,25
Рагу овощное	120	2,28	2,76	13,08	86,28
Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,01	0,08	12,53	50,49
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		11,11	7,09	50,87	311,82
Ужин 2 (дома)					
Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00
Итого:		7,80	5,00	8,40	108,00
Итого за день:		71,57	90,04	339,13	2371,41

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

5–11 классы. Вариант I

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Колбаса (порциями)	40	3,76	4,52	1,44	61,68
Чай с молоком	200	3,00	3,20	15,69	103,89
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		8,26	8,30	27,41	217,97
Завтрак 2 (в школе)					
Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80
Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	150	4,19	8,18	20,72	187,49
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	59,85
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	100	5,53	5,95	39,23	228,56
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		11,31	22,96	85,30	603,10
Обед (в школе)					
Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	80	0,95	5,67	7,42	85,40
Солянка сборная мясная/Солянка	200	3,47	4,83	2,30	66,74
Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	150	8,18	10,61	48,15	320,72
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Итого:		31,74	32,12	124,42	917,06
Полдник (в школе или дома)					
Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
Коржики молочные	50	3,55	11,45	33,10	242,95
Итого:		9,55	17,85	42,50	362,95

Ужин (дома)					
Азу из мяса отварного/говядина	100	14,20	1,20	5,60	90,00
Картофельное пюре	150	2,69	17,10	18,08	236,81
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,02	141,20
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Фрукты и ягоды свежие	180	0,72	0,54	18,54	84,60
Итого:		21,80	19,96	106,28	697,81
Ужин 2 (дома)					
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Сахар-песок	5	0,00	0,00	5,00	19,95
Итого:		5,80	5,00	13,00	125,95
Итого за день:		88,45	106,19	398,90	2924,84

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

5–11 классы. Вариант II

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Сырники из творога	50	3,5	8	17	154
Джем	20	0	0	13,6	54,4
Чай с молоком	200	3	3,2	15,69	103,89
Итого:		6,5	11,2	46,29	312,29
Завтрак 2 (в школе)					
Вареники ленивые отварные	150	23,25	26,1	46,8	518,1
Соус молочный сладкий/Соус ванильный	20	0,52	0,54	2,6	17,48
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,2	62,23
Итого:		23,83	26,65	64,6	597,81
Обед (в школе)					
Винегрет овощной	80	1,16	8,14	6,12	102,9
Суп с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,8	3,6	9,8	74,2
Котлета из птицы панированная, запеченная	90	18,27	15,75	9,72	244,17
Картофель отварной, с сыром	150	1,74	6,37	0	54,27
Компот из плодов сухих (курага)	200	1,25	0,07	19,23	83,61
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6
Итого:		30,68	35,49	93,46	788,95
Полдник (в школе или дома)					
Какао с молоком	200	3,97	3,8	25,09	151,36
Пирожок с фруктово-ягодной начинкой	50	3	8,25	31,3	213,7
Итого:		6,97	12,05	56,39	365,06

Ужин (дома)					
Запеканка картофельная с мясом	220	18,55	18,44	38,57	394,83
Чай с сахаром	200	0	0	14,99	59,85
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого:		22,29	19,46	83,59	599,88
Ужин 2 (дома)					
Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого:		5,8	5	8	106
Итого за день:		96,07	109,84	352,32	2769,98

Вариант плана работы Совета по питанию по формированию принципов здорового питания (ГУО УПК ДОУ-СОШ — в течение учебного года):

Работа по пропаганде здорового питания, воспитание культуры питания учащихся и воспитанников

№ п/п	Направления работы	Срок выполнения	Ответственный	Отметка о выполнении
1.	Классные часы в 1–8 классах по вопросам культуры питания.	февраль	Классные руководители	
2.	Проведение конкурса плакатов среди учащихся школы и оформление ими столовой, определение победителей, вручение благодарностей и подарков.	ноябрь	Педагог-организатор	
3.	Мониторинг охвата учащихся школы горячим питанием. Анкетирование учащихся 1–11 классов.	октябрь, февраль	Совет по питанию	
4.	Выпуск специального номера школьной газеты «Культура приема пищи, традиции и современность».	май	Зам. директора по ВР	
5.	Конкурс знатоков здорового питания (тестирование).	декабрь	Педагог-организатор	
6.	Выставка рисунков о пользе здорового питания (1–7 класс).	апрель	Учитель рисования, учителя нач. классов	
7.	Таблица витаминов в классном уголке.	октябрь	Классные руководители	
8.	Конкурс газет среди учащихся 8–10 классов «Продукты для ума и красоты».	март	Педагог-организатор	

Варианты тестовых заданий для учителей:

Тема: Рациональный режим питания. Пирамида здорового питания.

Понятие и составление пищевого рациона, его коррекция

Вид оценочного средства: *тестовые задания*.

Оценочное средство	Эталон ответа	Уровень применения*
<p>1. Оптимальный рацион здорового взрослого человека должен включать по калорийности следующее количество белка:</p> <p>А) 5%; Б) 12–14%; В) 19%; Г) 23%; Д) 31%.</p>	<p>Б) 12–14%</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>2. К продуктам, являющимся важнейшими источниками белка, относятся:</p> <p>А) картофель; Б) бананы; В) мясо; Г) фрукты; Д) сливочное масло.</p>	<p>В) мясо</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>3. Овощи и плоды в питании человека являются источниками:</p> <p>А) белков, жиров, углеводов; Б) углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов; В) белков, пищевых волокон, витаминов.</p>	<p>Б) углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>4. В понятие «режим питания» входит:</p> <p>А) кратность приемов пищи; Б) интервалы между приемами пищи; В) распределение энергетической ценности по приемам пищи; Г) характер потребляемых за неделю продуктов.</p>	<p>А) кратность приемов пищи; Б) интервалы между приемами пищи; В) распределение энергетической ценности по приемам пищи</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>5. В основном энергетическую функцию в организме выполняют:</p> <p>А) витамины; Б) углеводы; В) белки; Г) макроэлементы; Д) микроэлементы.</p>	<p>Б) углеводы</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>6. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков дифференцируется в зависимости от:</p> <p>А) возраста; Б) пола; В) состояния здоровья; Г) характера деятельности; Д) социально-экономических особенностей региона.</p>	<p>А) возраста; Б) пола; В) состояния здоровья; Г) характера деятельности.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>7. Рациональное питание ребенка необходимо для:</p> <p>А) гармоничного морфофункционального развития; Б) своевременного созревания морфологических структур и функций; В) соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития; Г) сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды; Д) высокой физической и умственной работоспособности; Е) профилактики развития заболеваний.</p>	<p>А) гармоничного морфофункционального развития; Б) своевременного созревания морфологических структур и функций; В) соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития; Г) сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды; Д) высокой физической и умственной работоспособности; Е) профилактики развития заболеваний.</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>8. Правильный режим питания включает соблюдение:</p> <p>А) времени приема пищи; Б) интервалов между приемами пищи; В) кратности приема пищи в зависимости от возраста; Г) количественного и качественного состава приема пищи; условий приема пищи.</p>	<p>А) времени приема пищи; Б) интервалов между приемами пищи; В) кратности приема пищи в зависимости от возраста; Г) количественного и качественного состава приема пищи; условий приема пищи.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>9. С ростом ребенка:</p> <p>А) кратность питания возрастает; Б) кратность питания снижается; В) равномерность распределения рациона питания по приемам пищи увеличивается; Г) равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается; Д) нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются; Е) нормы потребления основных веществ снижаются.</p>	<p>Б) кратность питания снижается; Г) равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается; Д) нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>10. Наибольшие суточные энергозатраты в возрасте:</p> <p>А) 1–3 года; Б) 6–9 лет; В) 10–12 лет; Г) 13–15 лет.</p>	<p>Г) 13–15 лет</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>11. К нарушениям, характерным на современном этапе для питания детей и подростков в России, относятся:</p> <p>А) дефицит животных жиров; Б) дефицит животных белков; В) дефицит полиненасыщенных жирных кислот; Г) дефицит пищевых волокон; Д) дефицит углеводов.</p>	<p>Б) дефицит животных белков; В) дефицит полиненасыщенных жирных кислот; Г) дефицит пищевых волокон.</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>12. Нарушения иммунного статуса детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ:</p> <p>А) белки; Б) углеводы; В) витамины А, Е, С; Г) микроэлементы — цинк, железо, селен.</p>	<p>А) белки; Б) витамины А, Е, С; Г) микроэлементы — цинк, железо, селен.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>13. Готовые продукты питания для детей дошкольного и школьного возраста не должны содержать:</p> <p>А) в мясных и рыбных полуфабрикатах соли поваренной свьше 0; Б) в мясных полуфабрикатах, консервах и колбасных изделиях свьше 0,03%; В) нитритов и поваренной соли; Г) жгучих специй; Д) в кондитерских изделиях — алкоголя, кофе натурального, ядер абрикосовой косточки, кулинарных жиров; Е) искусственных сахарозаменителей; Ж) майонеза.</p>	<p>А) в мясных и рыбных полуфабрикатах соли поваренной свьше 0; Б) в мясных полуфабрикатах, консервах и колбасных изделиях нитритов свьше 0,03%; Г) жгучих специй; Д) в кондитерских изделиях — алкоголя, кофе натурального, ядер абрикосовой косточки, кулинарных жиров; Е) искусственных сахарозаменителей; Ж) майонеза.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>14. Для производства продуктов детского питания не используются следующие виды сырья:</p> <p>А) мясо, подвергнутое повторному замораживанию; Б) мясо замороженное со сроком годности более 6 месяцев; В) субпродукты; Г) мясо с высокой массовой долей жировой ткани; Д) мясо с высокой массовой долей соединительной ткани; Е) субпродукты, за исключением печени, сердца, языка.</p>	<p>А) мясо, подвергнутое повторному замораживанию; Б) мясо замороженное со сроком годности более 6 месяцев; В) субпродукты; Г) мясо с высокой массовой долей жировой ткани; Д) мясо с высокой массовой долей соединительной ткани; Е) субпродукты, за исключением печени, сердца, языка.</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>15. К мерам профилактики нарушения аппетита у детей и подростков относятся:</p> <p>А) грудное вскармливание; Б) соблюдение режима питания; В) соблюдение норм двигательной активности; Г) использование любимых блюд.</p>	<p>А) грудное вскармливание; Б) соблюдение режима питания; В) соблюдение норм двигательной активности.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>16. Организация питания ребенка с дефицитом массы тела характеризуется следующими особенностями:</p> <p>А) более частое питание; Б) снижение объема съедаемой пищи; В) использование обогащенных продуктов; Г) более редкое питание; Д) увеличение объема съедаемой пищи.</p>	<p>А) более частое питание; Б) снижение объема съедаемой пищи; В) использование обогащенных продуктов.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>17. Организация питания ребенка с избытком массы тела характеризуется следующими особенностями:</p> <p>А) более частое питание; Б) снижение объема съедаемой пищи; В) использование обогащенных продуктов; Г) более редкое питание; Д) достаточный объем съедаемой пищи; Е) использование низкокалорийных продуктов.</p>	<p>А) более частое питание; Д) достаточный объем съедаемой пищи; Е) использование низкокалорийных продуктов.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>18. В питании детских коллективов запрещается использовать:</p> <p>А) творог со сметаной без термической обработки; Б) паштет; В) заливную рыбу; Г) творог в ватрушках и запеканках; Д) окрошку; Е) яичницу-глазунью.</p>	<p>А) творог со сметаной без термической обработки; Б) паштет; В) заливную рыбу; Д) окрошку; Е) яичницу-глазунью.</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>19. В питании детских коллективов запрещается использовать:</p> <p>А) грибы; Б) сырокочленые колбасные изделия; В) ливерную колбасу; Г) яйца и мясо птицы; Д) яйца и мясо водоплавающей птицы; Е) пирожные кремовые.</p>	<p>А) грибы; Б) сырокочленые колбасные изделия; В) ливерную колбасу; Д) яйца и мясо водоплавающей птицы; Е) пирожные кремовые.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>20. При анализе меню-раскладок в организованном детском коллективе оценивают:</p> <p>А) содержание основных пищевых веществ и энергии; Б) разнообразие меню; В) эпидемиологическую безопасность питания; Г) распределение рациона по отдельным приемам пищи; Д) учет профиля учреждения.</p>	<p>А) содержание основных пищевых веществ и энергии; Б) разнообразие меню; В) эпидемиологическую безопасность питания; Г) распределение рациона по отдельным приемам пищи; Д) учет профиля учреждения.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>21. Разнообразию меню оценивается по:</p> <p>А) частоте повторяемости одних и тех же блюд; Б) частоте повторяемости одних и тех же продуктов; В) наличию в рационе биологически ценных продуктов; Г) колебаниям содержания основных пищевых веществ и энергии.</p>	<p>А) частоте повторяемости одних и тех же блюд; Б) частоте повторяемости одних и тех же продуктов; В) наличию в рационе биологически ценных продуктов.</p>	<p>ТК, ПК</p>
<p>22. Нарушениями в составлении меню считаются:</p> <p>А) повторяемость одних и тех же блюд в течение 1 дня; Б) повторяемость одних и тех же блюд в течение 2 дней подряд; В) повторяемость одних и тех же блюд в течение недели; Г) несоблюдение норм основных пищевых веществ в отдельных блюдах; Д) несоблюдение норм основных пищевых веществ в течение дня; Е) несоблюдение норм основных пищевых веществ по данным накопительной ведомости; Ж) нарушения в распределении рациона по отдельным приемам пищи.</p>	<p>А) повторяемость одних и тех же блюд в течение 1 дня; Б) повторяемость одних и тех же блюд в течение 2 дней подряд; Е) несоблюдение норм основных пищевых веществ по данным накопительной ведомости; Ж) нарушения в распределении рациона по отдельным приемам пищи.</p>	<p>ТК, ПК</p>

<p>23. Нарушениями в составлении недельного меню считаются:</p> <p>А) отсутствие овощных супов; Б) отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов; В) отсутствие овощных гарниров; Г) отсутствие кофе и какао; Д) отсутствие яиц.</p>	<p>А) отсутствие овощных супов; Б) отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов; В) отсутствие овощных гарниров; Д) отсутствие яиц.</p>	ТК, ПК
<p>24. К продуктам, которые должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно, относятся:</p> <p>А) хлеб и хлебобулочные изделия; Б) молоко; В) сливочное и растительное масло; Г) овощи; Д) мясо; Е) яйца.</p>	<p>А) хлеб и хлебобулочные изделия; Б) молоко; В) сливочное и растительное масло; Г) овощи; Д) мясо.</p>	ТК, ПК
<p>25. Увеличение калорийности питания выше физиологических возрастных нормативов предусматривается:</p> <p>А) на период летнего отдыха; Б) для учащихся учреждений начального профессионального образования; В) для детей, находящихся в санаториях и санаторно-лесных школах; Г) для подростков в период полового созревания; Д) для детей с отставанием в физическом развитии; Е) для детей с дисгармоничностью физического развития за счет дефицита массы тела.</p>	<p>А) на период летнего отдыха; Б) для учащихся учреждений начального профессионального образования; В) для детей, находящихся в санаториях и санаторно-лесных школах; Е) для детей с дисгармоничностью физического развития за счет дефицита массы тела.</p>	ТК, ПК

*указывается, при каком уровне контроля применяется оценочное средство (текущий контроль, в том числе рубежный контроль (ТК, ТК-ПК), промежуточный контроль (ПК)).

Вид оценочного средства: контрольные вопросы:

Оценочное средство	Критерии ответа (полный ответ, неполный ответ, отсутствует)	Уровень применения*
<p>Определение питания</p> <p>Что такое здоровое питание?</p> <p>Что такое рациональное питание?</p> <p>Понятие профилактического питания</p> <p>Что такое физиологические нормы?</p> <p>Дайте определение режима питания.</p> <p>К чему приводит избыточное потребление жиров?</p> <p>К чему приводит дефицит или избыток витаминов в питании?</p> <p>Что такое алиментарно-зависимые заболевания?</p> <p>Понятие «пирамиды здорового питания».</p> <p>Принцип «светофора» — что это?</p>	<p>10 баллов — десять: глубокие, систематизированные знания материалов лекций и практических занятий по вопросу.</p> <p>9 баллов — девять: знание основных определений в рамках темы обучающей программы.</p> <p>8 баллов — восемь: систематизированные знания по всем поставленным вопросам в объеме литературы, лекций, практических занятий; логическое изложение материала ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; знание основных определений по теме.</p> <p>7 баллов — семь: знание всех вопросов по теме в объеме учебной литературы, лекций, практических занятий; логическое изложение ответа на вопросы; умение ориентироваться в основных терминах и определениях по теме.</p> <p>6 баллов — шесть: достаточно полные знания основной учебной литературы; использование необходимой гигиенической терминологии.</p> <p>5 баллов — пять: достаточные знания основной литературы по предмету; логически правильное изложение ответа на вопрос; умение ориентироваться в базовых определениях.</p> <p>4 балла — четыре: достаточный объем знаний по вопросу; усвоение основной учебной литературы; умение делать выводы без существенных ошибок.</p> <p>3 балла — три, не зачтено: отдельные несистематизированные знания; изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; отсутствие знаний основных определений по теме обучающей программы.</p> <p>2 балла — два, не зачтено: фрагментарные знания по вопросу; знание отдельных материалов учебной литературы; низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>1 балл — один, не зачтено: отсутствие знаний по вопросу или отказ от ответа.</p>	

Вид оценочного средства: *ситуационные задачи:*

Оценочное средство	Эталон ответа	Уровень применения*
<p>Определить а) калорийность и качественный состав суточного пищевого рациона;</p> <p>б) процент калорийности приемов пищи (режим питания) людей указанных профессий.</p> <p>Задача № 1. Лаборантка теоретической кафедры:</p> <p>Завтрак. Каша рисовая молочная; бутерброд с сыром; кофе с молоком и сахаром.</p> <p>Обед. Салат из свежих помидоров, борщ; котлеты говяжьи с макаронами; компот из свежих яблок; хлеб ржаной и пшеничный.</p> <p>Ужин. Творог, чай с сахаром, хлеб белый с маслом.</p> <p>Задача № 2. Студент геологоразведочного института:</p> <p>Завтрак. Каша геркулесовая молочная, чай с сахаром, бутерброд с любительской вареной колбасой.</p> <p>Обед. Салат из свежих огурцов, щи из свежей капусты, печень говяжья жареная с картофельным пюре, кисель клюквенный, хлеб ржаной и пшеничный.</p> <p>Ужин. Пирожки с мясом и луком, кефир, хлеб пшеничный.</p> <p>Задача № 3. Студентка медицинского университета:</p> <p>Завтрак. Яичница-глазунья, кофе сладкий с молоком, хлеб пшеничный с маслом.</p> <p>Обед. Салат из свежей капусты, суп харчо рисовый с мясом; треска отварная с картофельным пюре; сок яблочный — 200 г; хлеб пшеничный — 50 г.</p> <p>Ужин. Творог со сметаной; чай сладкий с лимоном, печенья сдобные.</p>	<p>Воспользовавшись учебно-методическим пособием «Оценка полноценности и адекватности питания. Коррекция фактического пищевого рациона», правильно рассчитать калорийность и качественный состав суточного пищевого рациона, а также определить процент калорийности приемов пищи для людей указанных профессий.</p>	<p>ПК-РК</p> <p>ПК</p>

Вид оценочного средства: *иные виды (реферат и др):*

Оценочное средство	Критерии ответа (раскрыта полно и самостоятельно, раскрыта полно, но не самостоятельно, не раскрыта)*	Уровень применения*
Рациональное питание и его основные принципы. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья населения Определение рационального режима питания Пирамида здорового питания		ТК-РК

