

1. Зенькова А.Н. Гречневая крупа–продукт повышенной пищевой ценности / А.Н Зенькова, И.А. Панкратьева, О. В Политуха // Хлебопродукты. 2013. № 1. С. 42-44.
2. Королев А.А. Гигиена питания : учеб, для студ. высш. учеб, заведений / А. А. Королев. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
3. Протасова О.С. Оценка минерального состава гречневой крупы в зависимости от региона произрастания и способа обработки зерна / Протасова О.С., Белоконова Н.А., Попова О.С. // Вестник Уральского государственного медицинского университета. – 2019. – № 1. – С. 65-67.
4. Скурихин И.М. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Х46 М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с

УДК 613.22

**Прошина Е.К., Бабикова А.С.  
ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Кафедра гигиены и экологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская федерация

**Proshina E. K., Babikova A. S.  
ASSESSMENT OF THE DIET OF CHILDREN IN PRESCHOOL  
EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

Department of hygiene and ecology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: k.proshina99@yandex.ru

**Аннотация.** В статье приводится санитарно-гигиеническая оценка организации и рациона питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольную образовательную организацию. Наиболее частыми нарушениями на пищеблоке является отсутствие маркировки инвентаря, использование запрещенных моющих средств, дефекты столовой и кухонной посуды. Рацион питания сбалансирован. При помощи анкетного опроса дана характеристика отношения родителей к питанию в дошкольной образовательной организации и питания в семье в выходной день. В выходные дни 40% семей чаще всего принимают пищу 3 раза в день и зачастую пропускают такие приемы пищи, как второй завтрак (73,3%), полдник (33,3%). В ходе опроса воспитателей выявлены кулинарные предпочтения детей. Наиболее охотно дети употребляют макароны, омлет, супы, пюре с котлетой.

**Annotation.** The article provides a sanitary and hygienic assessment of the food Department, the pantry, as well as the diet of children 3-7 years old who attend preschool. The most frequent violations in the food Department are the lack of marking of inventory, the use of prohibited detergents, and defects in dining and kitchen utensils. Using a questionnaire survey, a characteristic of the attitude of parents to food in the preschool and nutrition in the family on a day off is given. 73% of respondents like everything about the food of the preschool. On weekends, families most often take food 3 times a day (40%) and skip meals such as - second Breakfast (73.3%), afternoon tea(33.3%). The survey of teachers reveals the culinary preferences of children. Children are most willing to eat pasta, omelets, soups, mashed potatoes with a cutlet.

**Ключевые слова:** питание детей, дошкольная образовательная организация, гигиеническая оценка, меню-раскладка, пищеблок.

**Key words:** children's nutrition, preschool educational organization, hygienic assessment, menu layout, food unit.

### **Введение**

К основным факторам, определяющим здоровье подрастающего поколения, относится питание. Недостаточное или избыточное потребление пищевых веществ, сказывается на показателях физического и умственного развития, заболеваемости и в конечном итоге препятствует формированию здорового поколения [5]. Важнейшим условием правильной организации питания детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных организациях (ДОО), является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к условиям, процессу приготовления и хранения пищи. Игнорирование этих требований может привести к серьезным нарушениям в здоровье детей: пищевым отравлениям, кишечным инфекциям. В раннем возрасте формируются и закрепляются пищевые привычки и предпочтения, в этот период жизни могут закладываться основы для алиментарно-зависимых заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет 2-го типа, пищевая аллергия и др., способных существенным образом снизить показатели здоровья и качества жизни в дальнейшей жизни ребенка [6].

**Цель исследования** – гигиеническая оценка организации питания детей в дошкольной образовательной организации.

### **Материалы и методы исследования**

Проведена санитарно-гигиеническая оценка пищеблока и буфетной групповой ячейки ДОО на предмет соответствия с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Проведен анализ двухнедельного рациона питания детей 5-6 лет по меню-раскладке. В анкетный опрос включено 15 родителей, чьи дети посещают старшую группу в данном ДОО. Анкета включала в себя такие вопросы, как: удовлетворенность питанием в ДОО, количество приемов пищи в выходные дни, наличие режима питания в семье, употребление детьми витаминно-минеральных

комплексов, предпочтительный способ приготовления пищи в семье. Передначаломпросаполученосогласиеродителейнаданный вид исследования. Анкетированиепроводилосьсовместно с воспитателем.Проведен опрос воспитателей в старшей группе для выявления кулинарных предпочтений дошкольников.

### **Результатыисследования и их обсуждение**

Пищеблок ДОО имеет отдельный вход для загрузки продуктов и располагает полным набором помещений, позволяющим готовить пищу. Площадка для сбора мусорарасположена в хозяйственной зоне в непосредственной близости от здания – менее 15 метров, что не соответствует пункту 3.18 СанПиН.Пищеблок разделен на зоны: заготовочная, горячий цех, зона холодных закусок, моечная. Недостаточно разделочных столов в заготовочной зоне, нет зоны для обработки яиц. На одном рабочем столе возможно присутствие продуктов, подлежащих тепловой обработке и не требующих тепловой обработки.

Все технологическое и холодильное оборудование исправно. Произведена замена электроплит и другого механического оборудования в 2015 году, за исключением духового шкафа, срок эксплуатации которого 26 лет.

В ходе обследования обращает на себя внимание отсутствие маркировки на разделочных досках, что является нарушением пункта 13.3 СанПиН, а также отсутствие полотенец для рук персонала пищеблока.

Буфетная оборудована двухгнездными раковинами, шкафом и стеллажами для хранения чистой посуды. Имеется подводкахолодной и горячей воды. Столовую посуду для персонала моют и хранят отдельно от столовой посуды, предназначенной для детей.Площадь помещения буфетной соответствует рекомендованному нормативу (не менее 3,0 кв.м).

Общими нарушениями для пищеблока и буфетной является: наличие запрещенных моющих средств, неудовлетворительное санитарное состояние пола (неровный, с трещинами), что создает трудности при уборке помещений.Столовая посуда имеет нарушение целостности – сколы, что может привести к травмам и затруднению при мытье [4].

При анализе меню-раскладки нами было установлено:

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) при 8 - 10-часовом пребывании детей соответствует (организуется 4 разовое питание). Между завтраком и обедом организован второй завтрак.

Энергетическая ценность рациона за 10 дней соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 и составляет 1633,4 ккал. Питание является сбалансированным, так как соотношение Б:Ж:У - 1:1:4.

Распределение калорийности между приемами пищи превышает допустимые нормы, но при этом достаточно для покрытия суточных энергетических затрат ребенка в данной возрастной группе, что указано в таблице 1. Такое превышение

не может быть опасно для здоровья, если ребенок ведет активный образ жизни [1].

Таблица 1

Распределение калорийности между приемами пищи, %

Приемы пищи, рекомендуемые СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей с дневным пребыванием 8- 10 час	Среднее значение за 2 недели, %	Отклонение от нормы, %, кол- во дней отклонения	
		превышение	снижение
завтрак (20-25 %)	26,95	+7,8	
		6	0
2 завтрак (5%)	5,63	+12,6	
		3	4
обед (30-35 %)	42,3	+20,85	
		9	0
уплотненный полдник (10-15 %)	25,18	+67,86	
		10	0

Суммарные объемы блюд по приемам пищи находятся в пределах нормируемых значений, за исключением объема завтрака во 2, 4 и 7 днях. Но такое отклонение (наибольшее – 72 грамма) не приведет к патологическим изменениям в организме ребенка или к нарушению в развитии [3]. Выявлено незначительное превышение объема полдника в 9 день (на 55 грамм), что также является несущественным нарушением.

Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не выявлено. Ежедневно в рацион питания включены овощи, крупы, фрукты, молочные и мясные продукты. Завтрак включает горячее блюдо, а также бутерброд и горячий напиток. Обед включает двухкомпонентный салат или порционные овощи, суп и второе блюдо, состоящее из мяса или рыбы и гарнира, а также напиток. Уплотненный полдник состоит из молочного продукта, выпечки и салата. Наличие запрещенных продуктов не выявлено.

Опрос родителей об отношении к питанию в ДОО показал, что 73% опрошенных нравится питание в ДОО, но 20% ответили, что питание однообразное. В выходные дни семьи чаще всего принимают пищу 3 раза в день (40%) и пропускают такие приемы пищи, как – второй завтрак (73,3%), полдник (33,3%). Перерывы между приемами пищи не бывают более 5-бчасову 53,3% опрошенных, 40% иногда допускают такой продолжительный перерыв. Стараются ужинать менее чем за 2 часа до начала сна 53,3%. Большинство семей придерживаются режима питания или стараются его придерживаться время от времени (80%). Большинство родителей (80%) периодически дают детям витамины или витаминно-минеральные комплексы. Для перекусов 80%

опрошенных обычно используют фрукты, ягоды, орехи. Из способов приготовления предпочитают варку (53,3%) и запекание (33,3%). Важное значение, в организации питания детей дошкольного возраста имеет строгое соблюдение режима приема пищи, а также рациональное распределение калорийности по приемам пищи [2]. Необходимо информировать родителей о важности соблюдения режима питания в семье и об особенностях формирования пищевых привычек.

В ходе опроса воспитателей был выявлен перечень продуктов, которые дети не доедают, либо вообще не едят. К ним относятся: печенье, изюм в творожной запеканке, рыбное суфле, молоко, овощи. Однако, зачастую отдают предпочтение макаронам, омлету, супам, картофельному пюре с котлетой.

**Выводы:**

1. Выявлены нарушения санитарно-гигиенического состояния на пищеблоке ДОО: нарушение товарного соседства, отсутствие маркировки инвентаря, использование запрещенных моющих средств, дефекты столовой и кухонной посуды, неудовлетворительное санитарное состояние пола - неровный, с трещинами.

2. Энергетическая ценность и объем блюд соответствуют гигиеническим требованиям. Набор блюд разнообразен. Запрещенных продуктов не выявлено.

3. Установлены следующие проблемы режима питания в семье: поздний ужин, перерывы в питании более 5-6 часов в выходной день.

**Список литературы:**

1. Богомоллова Е.С., Олюшина Е.А., Котова Н.В., Бадеева Т.В., Ковальчук С.Н., Писарева А.Н., Киселева А.С., Санникова О.А. Распространенность нарушений пищевого статуса детей и подростков в современных условиях и определяющие их факторы (научный обзор). // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. -2018. -№ 3. -С. 10–17

2. Мищенко О. В. Диалог с родителями о питании дошкольников // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – № 8. - С. 74-85.

3. Перевалов А.Я., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Гигиеническая оценка питания детей в организованных коллективах. Методические подходы // Здоровье семьи - 21 век. – 2014. – №4(4). – С. 174-192.

4. Тапешкина Н.В. Особенности структуры и организации питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения // Вопросы детской диетологии. -2015.-№. 13(4). –С. 68-73.

5. Украинцев С. Е. Некоторые аспекты питания детей дошкольного возраста: формирование пищевых привычек и их влияние на состояние здоровья // Педиатрия.-2009. – № 6 (88).- С. 91-95.

6. Цыренжапова Н. А., Тармаева И. Ю. Анализ элементного состава пищевых продуктов, поступающих в дошкольные организации // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2012. – №. 4 (86). – С. 206-209.