

Биологические науки

УДК 57:37.07

В.С. ВОЛКОВА

(v89195409259@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ*

Рассматривается вопрос организации правильного питания в школе. Представлены методики определения качества питания школьников, такие как родительские комиссии, бракеражные комиссии, мониторинг отходов и потерь.

Ключевые слова: организация школьного питания, сбалансированное питание, санитарно-эпидемиологические нормы, контроль школьного питания, режим питания, родительская комиссия, система анализа опасностей и критических контрольных точек.

В последние десятилетия вопрос качества питания в образовательных учреждениях, особенно в школах, стал предметом активного обсуждения как среди специалистов в области здравоохранения, так и среди педагогов, родителей и самих учащихся. Актуальность данной темы обусловлена не только растущими требованиями к здоровью подрастающего поколения, но и необходимостью формирования у детей правильных пищевых привычек, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Питание в школе играет ключевую роль в обеспечении полноценного физического и умственного развития детей, а также в профилактике различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В условиях современного общества, где наблюдается рост числа заболеваний, связанных с образом жизни, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания, вопрос о качестве школьного питания становится особенно актуальным.

Качество питания в современных школах представляет собой актуальную проблему, имеющую огромное значение для здоровья и развития детей. Правильная организация питания в учебных заведениях должна учитывать необходимые пищевые потребности школьников, основываясь на рекомендациях экспертов и научных исследований. По словам специалистов, полноценное питание должно составлять 50–70% от суточной калорийности, что в среднем составляет от 2200 до 2700 килокалорий в сутки для учащихся [1].

Важность соблюдения режима питания, который включает в себя завтрак, второй завтрак, обед и ужин, диктуется не только гигиеническими нормами, но и потребностями растущего организма. Например, правильная организация питания, состоящая из обязательного употребления горячей пищи, необходимо для поддержания нормального функционирования пищеварительной системы, что особенно важно для учащихся, проводящих большую часть своего времени за учебными и активными занятиями [2].

Цель данной статьи состоит в выявлении современных методик оценки качества питания в школе.

В данной статье будут рассмотрены следующие задачи:

- изучение нормативных документов и стандартов, регулирующих организацию питания в общеобразовательных учреждениях;
- анализ методов оценки качества питания.

Проблемы с питанием, возникающие в школьных учреждениях, могут приводить к ряду негативных последствий, включая развитие различных заболеваний. Распространение подобной патологии

* Работа выполнена под руководством Токаревой Т.Г., кандидата биологических наук, доцента кафедры теории и методики биолого-химического образования и ландшафтной архитектуры ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

среди детей связано, в том числе, с недостаточным вниманием к качеству школьного питания и его разнообразию. Современные методики оценки пищевого рациона должны включать экспертизу меню, ингредиентов и соблюдение санитарных норм [4, 6].

Отметим, что современная система школьного питания в России строится на основе нормативных документов и стандартов, которые разработаны для обеспечения сбалансированного и качественного питания учащихся. Основным документом, регулирующим данные вопросы, является санитарно-эпидемиологическое правило “МР 2.4.0179-20”, которое включает рекомендации по организации питания в образовательных учреждениях [8].

Важной частью этих рекомендаций являются положения о базовых организациях школьного питания, которые должны отвечать за закупку продуктов, их хранение и переработку. Эти организации могут быть как комбинатами, так и столовыми, что определяет методы приготовления пищи, а также контроль за соблюдением санитарных норм. Установлены строгие требования к качеству продуктов, используемых в школьных столовых, которые должны быть свежими и безопасными для употребления [5].

При составлении меню для школьников учитываются рекомендации по энергетической ценности питания. Согласно действующим нормам, калорийность завтрака для учащихся 1–4-х классов должна составлять 400–550 ккал, а для обеда – 600–750 ккал. Это важно не только для удовлетворения потребностей растущего организма, но и для полноценного усвоения учебного материала [9]. В особых климатических условиях, например, в Арктической зоне, предусмотрено повышение суточной калорийности рациона на 10% [8].

Режим питания также строго регламентирован. Установлены временные рамки для перерывов между занятиями, чтобы гарантировать, что учащиеся могут получать необходимое количество пищи в течение учебного дня. Это касается как физической, так и эмоциональной нагрузки на детей, что непосредственно влияет на их здоровье и успеваемость [5].

Важно отметить, что в рамках исследований по вопросам качества питания в учебных заведениях активно используются современные методики анализа. Это позволяет не только контролировать исполнение норм, но и адаптировать меню к потребностям и вкусам учащихся. Например, могут использоваться опросы и другие методы анкетирования среди родителей и самих школьников для получения обратной связи и улучшения качества предложенных блюд [11].

Современные методики оценки качества питания в школьных столовых направлены на всесторонний анализ и контроль, что позволяет обеспечить не только удовлетворение потребностей обучающихся, но и соблюдение необходимым санитарным нормам. Важнейшим этапом такого контроля является мониторинг отходов и потерь, проводимый в соответствии с требованиями ГОСТ 31988-2012. Этот стандарт позволяет определить массовые доли отходов, что, в свою очередь, помогает выявить недостатки в работе организации питания и оптимизировать использование продовольственных ресурсов [12].

Важнейшим аспектом организации питания является привлечение медицинских специалистов, таких как диетологи и педиатры, для участия в мониторинге и планировании питания. Это позволит адаптировать рацион под специфические нужды учащихся, а также учесть индивидуальные особенности здоровья детей. Качественное школьное питание должно способствовать не только укреплению здоровья, но и успешной учебной деятельности и психоэмоциональной адаптации [2].

В дополнение к нормам, задействованным в процессе мониторинга, также практикуется анкетирование родителей и учащихся. Опросы дают возможность собрать информацию о удовлетворенности качеством питания в школе, выявить преимущества и недостатки, что существенно влияет на формирование рациона [11]. Анализ ответов позволяет не только вносить коррективы в меню, но и устанавливать диалог между родителями и учебным заведением, повышая уровень ответственности обеих сторон.

Работа родительских комиссий – еще один важный элемент системы контроля. Родители могут инициировать проверки качества питания, вступив в специализированные комиссии. Эти группы проводят как плановые, так и внеплановые проверки, что, безусловно, способствует повышению прозрачности процессов и уверенности в качестве предоставляемых услуг [12]. Участие родителей в таких

процедурах не только развивает общественный контроль, но и формирует совместную ответственность за здоровье детей.

Соблюдение санитарных норм, установленных действующими СанПиН, имеет основополагающее значение для обеспечения безопасного и качественного питания в школах. В последние годы были внедрены новые санитарно-эпидемиологические требования, которые обязывают учебные заведения строго следовать установленным критериям [9]. Это включает в себя как контроль за качеством продуктов, так и условия хранения и приготовления пищи.

Одной из наиболее актуальных тем в современном контроле качества питания является применение принципов системы анализа опасностей и критических контрольных точек (ХАССП). Смысл внедрения программы ХАССП заключается в том, чтобы выявить и взять под системный контроль все критические контрольные точки предприятия, т. е. те этапы приготовления, на которых нарушения технологических и санитарных норм могут привести к неустраняемым или трудно устранимым последствиям для безопасности изготавливаемого пищевого продукта. В процессе создания НАССР (ХАССП) анализируют процессы по всей пищевой цепочке – от начального сырьевого сегмента до момента попадания к потребителю. Существует четыре источника возникновения опасностей – это сырье, персонал, оборудование и окружающая среда.

Исключительно важно, чтобы все регионы страны адаптировали и использовали эту систему в повседневной практике, поскольку это напрямую влияет на здоровье детей.

Применение данных методов оценки требует комплексного подхода, который предполагает взаимодействие всех заинтересованных сторон: родителей, учащихся, образовательных организаций и поставщиков продуктов. Такой многоуровневый контроль может стать основой для создания системы качественного питания в школах, что практически невозможно без применения современных стандартов и рекомендаций.

Определение качества питания напрямую связано с будущим здоровья подрастающего поколения, а потому все указанные методы призваны способствовать созданию комфортной и безопасной среды, в которой дети смогут получать не только знания, но и полноценное питание, отвечающее всем современным требованиям.

Литература

1. Бойко М.Н., Новикова И.И., Крига А.С. [и др.] Гигиеническая оценка системы школьного питания в Омской области // Здоровье населения и среда обитания – ЗНИСО. 2013. № 8(245). С. 40–42.
2. Горелова Ж.Ю., Баканов М.И., Мазанова Н.Н. [и др.]. Возможности алиментарной коррекции нутритивного статуса у школьников // Здоровье семьи – 21 век. 2015. № 5. С. 98–101.
3. Ерофеев Ю.В., Михеева Е.В., Новикова И.И. [и др.]. Результаты гигиенической оценки здоровья современных школьников // Здоровье населения и среда обитания – ЗНИСО. 2012. № 8(233). С. 10–12.
4. Ефимова Н.В., Мыльникова И.В., Туров В.М. Питание школьников, проживающих на городских и сельских территориях Иркутской области // Экология человека. 2020. № 3. С. 23–30.
5. Конь И.Я., Тутельян В.А., Углицкий А.К. [и др.] Рациональное питание российских школьников: проблемы и их пути преодоления // Здоровье населения и среда обитания – ЗНИСО. 2008. № 7(184). С. 4–5.
6. Лебедева У.М., Баттахов П.П., Степанов К.М. [и др.]. Организация питания детей и подростков на региональном уровне // Вопросы питания. 2018. Т. 87. № 6. С. 48–56.
7. Онищенко Г.Г. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России // Гигиена и санитария. 2008. № 2. С. 72–78.
8. Потапов А.И., Ракитский В.Н., Новичкова Н.И. [и др.] Проблемы охраны здоровья детского населения России // Здравоохранение Российской Федерации. 2008. № 3. С. 3–5.
9. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. М.: Изд-во Медиа Сфера, 2002.
10. Романенко С.П. Оценка питания и двигательной активности детей в образовательных организациях кадетского типа // Гигиена и санитария. 2020. Т. 99. № 1. С. 63–68.
11. Савельев С.И., Семушкина И.В. Совершенствование организации школьного питания – одно из направлений в системе охраны здоровья детского населения // Здоровье населения и среда обитания – ЗНИСО. 2009. № 9(198). С. 8–10.
12. Шилина Н.М., Конь И.Я. Биохимические методы оценки пищевого статуса детей // Вопросы питания. 2006. № 6. С. 4750.

VICTORIYA VOLKOVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

**THE USE OF MODERN TEACHING METHODS OF DEFINING
THE QUALITY OF SCHOOL MEAL**

The organization issue of good nutrition at school is considered. The teaching methods of defining the quality of school meal such as parents committee, quality inspection and monitoring of food refuse and waste are suggested.

Key words: *organization of school meal, balanced meal, sanitary and epidemiological norms, control of school meal, power mode, parent commission systems for analyzing hazards and critical control points.*