

Питание детей дошкольного и школьного возраста: современные проблемы

И. Я. Конь, Л. Ю. Волкова
ГУ НИИ питания РАМН, Москва

Высокая скорость роста, физического и психического развития детей и подростков в сочетании со значительной нервно-психической нагрузкой, обусловленной интенсивным процессом обучения, который, начиная уже с 3-4-летнего возраста, определяют необходимость постоянного поступления с пищей комплекса всех незаменимых и заменимых пищевых веществ, включая белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, в т. ч. пищевые волокна, микронутриенты (витамины и витаминоподобные вещества, минеральные соли и микроэлементы), биофлавоноиды, нуклеотиды и др. Это требование может быть обеспечено только при условии правильно организованного, рационального (здорового, оптимального, сбалансированного и т.п.) питания детей в ДОУ, школьных учреждениях и домашних условиях. Основные причины рационального питания детей и подростков в организованных коллективах могут быть кратко сформулированы следующим образом:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей и подростков
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины и витаминоподобные вещества, минеральные соли и микроэлементы
3. Адекватное поступление с пищей некоторых минорных компонентов: различных классов флавоноидов, нуклеотидов и др.
4. Максимальное разнообразие рациона с включением в него всех групп продуктов
5. Оптимальный режим питания
6. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности
7. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд)
8. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако, анализ состояния питания детей в детских дошкольных, и особенно школьных учреждениях, указывает на существенные отклонения от этих принципов, следствием чего являются значительные нарушения пищевой ценности рационов питания. К числу относятся недостаточное использование в питании некоторых групп продуктов (рыбы, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, растительного масла), избыточное потребление соли, специй, сахара и кондитерских изделий, нарушения режима питания.

В результате дети потребляют недостаточно микронутриентов (витаминов С, В2, А и ?-каротина, кальция, железа, цинка и меди), пищевых волокон и пробиотиков на фоне избыточного потребления легкоусваиваемых углеводов, жира и натрия. Это, в свою очередь, ведет к нарушению адекватного иммунного ответа увеличению числа часто болеющих детей, значительной распространенности анемии, кариеса, остеопороза и др.

Рационализация питания детей связана, безусловно, в первую очередь с решением социально-экономических и управленческих проблем. Вместе с тем, существенный вклад в улучшение питания московских дошкольников и школьников могут внести (и вносят) чисто медицинские и гигиенические подходы. К их числу относятся в первую очередь улучшение обеспеченности детей микронутриентами, про- и пребиотиками, путем включения в рационы продуктов и блюд, обогащенных этими факторами и индивидуального потребления детьми витаминно-минеральных комплексов, в том числе в виде напитков и про- и пребиотических продуктов и препаратов. Определенный позитивный опыт в этом отношении накоплен в г. Москве, где в последнее время нами, совместно с Департаментом образования, Центрами Роспотребнадзора, Фондом содействия санэпидблагополучию населения, разработаны и внедрены в практику работы московских ДОУ 20-ти дневные меню с использованием серии продуктов с повышенной пищевой ценностью, обогащенных микронутриентами (кальцием, железом, йодом и др.)

Важным направлением работы является также оптимизация режима питания, улучшение ассортимента школьных буфетов. Проведенные в нашем отделе исследования указывают также на важную роль в оптимизации питания и улучшения состояния здоровья школьников используемых форм организации школьного питания в г. Москве.

В связи с этим, следует указать, что весьма важным подходом к рационализации питания детей является индустриализация приготовления пищи в ДОУ и школах, обеспечивающая облегчение труда работников пищеблока, снижение опасности микробиологического загрязнения, снижение нецелевых расходов и потерь при приготовлении блюд, предназначенных детям. Однако, этому подходу также присущи некоторые недостатки, в первую очередь, связанные с недостаточно высокими органолептическими свойствами готовых блюд и со снижением их пищевой (витаминной) ценности, в ходе повторной термической обработки, присущей этому способу. В связи с этим, необходимо указать, что проведенный нами сравнительный анализ эффективности различных форм организации питания школьников в г. Москве позволил выявить ряд преимуществ при приготовлении блюд в условиях столовых - доготовочных, т. е. непосредственно на пищеблоках школ. В то же время, результаты проведенного нами анализа данных об организации школьного питания в РФ, полученных в 2003 г. на основе результатов анкетирования руководителей педиатрической службы в субъектах РФ по заданию МЗ РФ, свидетельствуют о том, что в четвертой части всех регионов основной формой организации питания школьников являются именно столовые-догоотовочные и столовые - сырьевые. Поэтому, не исключая возможности и целесообразности существования и других форм организации школьного питания (школьно-базовые столовые, «бортовое» питание и др.), считаем наиболее целесообразной организацию школьного питания в столовых-догоотовочных. Важным условием их эффективной деятельности является, однако, обеспечение столовых-догоотовочных широким ассортиментом полуфабрикатов высокой степени готовности, включая мясные, рыбные, овощные.

Такой подход требует, однако, создания широкой сети предприятий по изготовлению таких полуфабрикатов, их расфасовке и доставке на школьные пищеблоки.