

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов

Современные дети часто не готовы к правильному питанию. Многие из них не хотят есть каши, они привыкли есть фастфуд, сладкие блюда с большим количеством специй и соусов. Накормить современного ребенка правильной и здоровой пищей действительно не просто. Школьная еда и качественная и полезная направлена на изменения пищевых пристрастий детей. Многим родителям нужно обратить внимание на нормы и рационы школьного питания, чтобы привить ребенку здоровый вкус.

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание). Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами. Каковы принципы здорового питания?

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

При составлении данного меню руководствовались следующим принципом:

Рацион отвечает физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года. Меню разрабатывается, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и обсчитывается по содержанию основных питательных веществ и энергии. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 (12) дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. Объем пищи удовлетворяет потребности растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе. Соблюдается регламентированный порядок использования отдельных продуктов. Учитывается сезон года. Обеспечивается преемственность между питанием ребенка в школе и приемом пищи дома.

Рацион обедов 9-го дня школьного питания обеспечивает максимальный набор продуктов суточного рациона при оптимальной сочетаемости. Это обеспечивает нормируемую пищевую и энергетическую ценность питания при оптимальном соотношении белков, жиров и углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Обед – основной, главный прием пищи; в который включены традиционные блюда русской кухни:

1. Салат из соленых огурцов с маслом растительным
 2. Борщ «Сибирский» со свиной и сметаной
 3. Зразы рыбные рубленые
 4. Пюре картофельное
 5. Компот из свежих яблок с витамином С
 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
 7. Батон обогащенный микронутриентами
- Салат из соленых огурцов с растительным маслом: повышает аппетит; соленые огурцы содержат молочнокислые бактерии, которые нормализуют микрофлору кишечника; растительное масло - источник ненасыщенных жиров
 - Борщ «Сибирский» со свиной и сметаной: каждый его компонент обладает рядом полезных свойств, которые в совокупности образуют настоящий источник витаминов и энергии (красная свекла полезна для кишечника, выводит из организма шлаки; морковь — очень полезный продукт, в составе которого находится бета-каротин, благоприятно влияющий на зрение; в картофеле содержится большое количество калия, благодаря которому улучшается работа сердца; белокочанная капуста нормализует обмен веществ в организме человека, содержит тартроновую кислоту, препятствующую образованию жира; благодаря фасоли повышается питательность первого блюда, в ней содержится много клетчатки и растительного белка, пищевые волокна хорошо насыщают организм, а белок выполняет функцию строительного материала, фасоль придает энергию, которая расходуется постепенно, поэтому эти калории не приводят к набору веса; томаты/томатная паста содержит большое количество антиоксидантов; репчатый лук – источник витамина «С»; мясо — полноценный белок, без которого человеческий организм не может обойтись, так как это главный «строительный материал».
 - Зразы рыбные рубленые: блюдо богато витаминами и минералами, в т.ч. витамином D, витаминами группы В, Омега-3 жирными кислотами, которые улучшают работу центральной нервной системы, улучшают память и концентрируют внимание.
 - Пюре картофельное: источник калия и кальция; оптимально сочетается с блюдом из рыбы
 - Компот из свежих яблок с витамином С: сладкое блюдо, источник витамина С и органических кислот - способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок.
 - Мандарины: богатый источник витаминов и антиоксидантов, это природный стимулятор иммунных клеток
 - Хлеб: источник энергии, клетчатки и витаминов группы В

Доля белка животного происхождения от общего количества белка составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

Представленный рацион питания обеспечивает учащихся необходимой энергией в течение учебного дня, способствует повышению иммунитета и помогает справиться с учебной нагрузкой.

Директор ГБОУ «ИТШ № 777» Санкт-Петербурга



В.В.Князева