

Обобщение по новым требованиям в отношении питания детей в школах и детских дошкольных учреждениях *

Sotsiaalministri 15.01.2008. a määrus nr 8 „, Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ (Указ министра социальных дел от 15 января 2008 г. номер 8):

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12912436>

Määruse lisad (приложения к указу):

<https://www.riigiteataja.ee/ert/get-attachment.jsp?id=12912574>

По результатам исследований меню предлагаемая детям пища зачастую содержит в излишнем количестве насыщенные жирные кислоты, поваренную соль, мясные и молочные продукты с высоким содержанием жира, мучные изделия, содержащие много жира и сахара.

В то же время в меню очень мало фруктов и овощей, рыбы и растительных жиров.

Исследования показывают, что количество школьников, страдающих излишним весом, с каждым годом увеличивается.

Необходимо обращать большее внимание на питание детей и в частности на питание в школах и детских дошкольных учреждениях.

При разработке данного указа использовались новые рекомендации по питанию („Eesti toitumis- ja toidusoovitused“,

http://www.tervisekaitse.ee/documents/toitumine/Raamatu_sisu.pdf), разработанные

Институтом развития здоровья, а так же рекомендации, опубликованные Всемирной организацией здравоохранения

(<http://www.tervisekaitse.ee/documents/toitumine/vvho/E89501.pdf>).

Исполнение требований данного указа обязательно как для владельца детского учреждения (в т. ч. местного самоуправления), так и для лица, организующего и контролирующего питание в детском учреждении.

ДЕТСКИЕ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ:

Кормление детей должно происходить по расписанию и в соответствии с составленным меню.

На приём пищи необходимо предоставить минимум 30 минут. Промежуток между приёмами пищи не должен превышать 4 часа.

Детям должно быть обеспечено 3-х разовое питание, соответствующее их возрасту.

Если распорядок дня позволяет и ребёнок пребывает в детском учреждении сокращённый день, то, при договорённости родителей/опекунов ребёнка с заведующим детским учреждением, можно сократить количество приёмов пищи.

При круглосуточном пребывании ребёнка в детском учреждении, должно быть обеспечено 4-х разовое питание. При этом суточное потребление белков, жиров, углеводов, а так же энергетическая ценность пищи, предоставляемой ребёнку, должны соответствовать указанным в приложениях 1 и 2 (lisa 1, lisa 2) данного указа.

Пища, предлагаемая в детских дошкольных учреждениях, должна покрывать 85-90% от суточной потребности в питательных веществах и расходуемой ребёнком энергии (см. приложение 2); из них в свою очередь рекомендуется, чтобы завтрак покрывал 30-35%, обед 40-45%, ужин 20-25%. Или же завтрак 20-25%, обед 40-45% и ужин 30-35%.

ШКОЛЫ:

Питание детей должно происходить по школьному расписанию и в соответствии с составленным меню.

На приём пищи необходимо предоставить минимум 15 минут. Если распорядок работы школы позволяет, рекомендуется предоставлять для приёма пищи хотя бы 20 минут.

Школьный обед следует подавать не раньше окончания второго урока. Если распорядок дня позволяет, рекомендуется предлагать школьный обед после 3-4 урока.

Школьный обед должен покрывать 30-35% от суточной потребности в питательных веществах и расходуемой ребёнком суточной энергии (см. приложение 3 и 4).

Если ребёнок посещает в школе группу продлённого дня, то у него должна быть возможность получить полдник или завтрак.

Если в школе предлагается полдник или завтрак, рекомендуется, чтобы полдник покрывал 20-25% от суточной потребности в питательных веществах и расходуемой ребёнком суточной энергии (см. приложение 3 и 5).

Школьный полдник или завтрак не заменяет школьный обед!

При круглосуточном пребывании ребёнка в детском учреждении, должно быть обеспечено 4-х разовое питание. При этом суточное потребление белков, жиров, углеводов, а так же энергетическая ценность пищи, предоставляемой ребёнку, должны соответствовать нормам, указанным в приложениях 1 и 3 (lisa 1, lisa 3) данного указа.

Ребёнку необходимо обеспечить свободный и бесплатный доступ питьевой воды, качество которой должно соответствовать всем требованиям, указанным в законе о воде („Veeseadus“).

Питание, предлагаемое в детском учреждении, должно удовлетворять требованиям, предъявляемым к здоровому питанию. При выборе блюд для школьного питания учитываются предложения попечительского совета, специалистов Инспекции охраны здоровья и учеников.

Около школьной столовой, буфета необходимо разместить информационные материалы о правильном здоровом питании.

МЕНЮ

Меню составляется на каждые 10 дней, в круглосуточных детских учреждениях меню составляется также на субботу и воскресенье.

Основой при составлении меню является среднее суточное потребление белков, жиров, углеводов, а так же средняя энергетическая ценность пищи по возрастным группам (см. приложения указа 1-5); при составлении меню рассчитывается среднее содержание десятидневной энергетической ценности пищи и среднее содержание питательных веществ.

В отдельно взятые дни содержание белков, жиров и углеводов в меню может варьировать в пределах 5 %Е от суточной нормы.

Не разрешается использовать консервы в качестве основного блюда (консервированный суп или плов из банки, итд).

Консервы можно использовать в виде одной из составных частей блюда (в приготовлении салатов, бутербродов, супов).

Для питья можно использовать только пастеризованное молоко. Сырое молоко можно использовать только для приготовления термически обработанной пищи. Яйца также можно предлагать только в термически обработанном виде.

Блюда, приготавливаемые в большом количестве жира, в детских учреждениях запрещены (картофель фри, пирожки жареные в масле итд).

Хлеб должен быть доступным детям ежедневно.

Блюда из зерновых необходимо давать детям в детских дошкольных учреждениях минимум 2 раза в неделю.

Макаронные изделия основным блюдом можно давать детям не чаще 2 раз в неделю.

Овощи (за исключением картошки) даются детям каждый день. При этом термически необработанные овощи – минимум 2 раза в неделю.

Свежие фрукты даются минимум 3 раза в неделю.

(Количество предлагаемых фруктов и овощей указом не оговаривается)

Блюда из свежей рыбы, или рыбные продукты даются минимум 1 раз в неделю.

Мясные блюда или блюда из птицы даются минимум 2 раза в неделю.

Сосиски, сардельки и блюда, приготовленные из них, рекомендуется предлагать не чаще 1 раза в месяц.

Блюда из печени предлагаются в детских дошкольных учреждениях не чаще 2 раз в месяц.

При приготовлении пищи следует предпочитать растительные масла.

Продуктов, содержащих гидрогенизированные растительные жиры, следует избегать.

Майонез и соусы, приготовленные на основе майонеза, следует использовать в небольших количествах и не чаще 3-х раз в месяц.

На десерт не предлагаются такие сладости как жевательная резинка, фруктовые батончики с мюсли, конфеты.

Для питья не предлагаются напитки (в.т.ч. энергетические и спортивные напитки), содержащие пищевые красители:

E102, E110, E122, E123, E124, E129, E151, E154, E155, E180.

В детских дошкольных учреждениях нельзя предлагать натуральный кофе (в.т.ч. растворимый)

Необходимо исключить из рациона питания детей продукты, обогащённые пищевыми веществами (например: витаминами, минеральными веществами)
Пищевые добавки даются только по предписанию медработника.

Необходимо иметь технологические карты в каждом пункте приготовления и раздачи пищи (за исключением групп и игровых помещений детского сада).

В технологических картах необходимо указывать: название блюда, точные названия и количества компонентов блюда (брутто и нетто), жирность использованных молочных продуктов и жиров, массу готового блюда.

Также необходимо указывать энергетическую ценность и содержание основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов) и описание технологии приготовления. При возможности указывается содержание минеральных веществ (железо, кальций, натрий) и витаминов (А, D, С)

Для составления технологических карт можно использовать образцы, опубликованные на сайте Инспекции по охране здоровья (<http://www.tervisekaitse.ee/?mid=1071>)

Недельные меню детского учреждения должны находиться на видном детям и, в дошкольном детском учреждении, родителям месте.

Образцы недельных меню вместе с технологическими картами, разработанные на основе действующего указа, можно найти на домашней страничке Инспекции по охране здоровья: <http://www.tervisekaitse.ee/?mid=1071> , а также на домашней страничке Института развития здоровья:

<http://www.tervisinfo.ee/web/?id=2586&PHPSESSID=f9a37736a026ec3ae3c22e31c3e4ab25>

Площадь помещения для приёма пищи и его оснащённость должны быть такими, чтобы в течение перерывов, отведённых на питание, было возможно накормить всех детей данного детского учреждения. Детям должна быть предоставлена возможность перед приёмом пищи помыть руки с мылом в тёплой проточной воде. Для этого необходимо организовать необходимое количество удобно расположенных раковин.

В помещении для приёма пищи не должно быть насекомых, птиц, грызунов и других животных, которые прямо или косвенно могут загрязнить пищу.

Температура горячих блюд, готовых к сервированию (температура блюда в тарелке) должна быть в детском саду 45 ± 5 °С, в школе не меньше 60 °С.

Указ министра социальных дел от 15 января 2008 г. номер 8 вступил в силу с 01.09.2008 г.

* Неофициальный документ