

Особенности организации питания детей в осенний период

[Контроль качества питания](#)

Источник: [Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ №9, 2011](#)

Осенью дети возобновляют посещение дошкольных образовательных учреждений (далее - ДОУ). Возрастает нагрузка на организм и нервную систему дошкольников, поэтому им требуется дополнительная поддержка в виде витаминов и микроэлементов, содержащихся в продуктах питания. В этот период рекомендуется включать в рацион детей блюда из овощей и фруктов нового урожая. Именно осенью они наиболее доступны, поскольку стоят дешевле других продуктов питания.

Хранение осенних сезонных фруктов и овощей

Сезонные овощи, фрукты и ягоды очень полезны, поскольку содержат необходимые растущему организму биологически активные вещества, пищевые волокна, нормализующие работу желудочно-кишечного тракта, а также полисахариды, поддерживающие нормальную микрофлору кишечника.

Благодаря невысокой калорийности овощей и фруктов их широко используют в питании детей всех возрастов, в т. ч. дошкольников с избыточной массой тела и ожирением.

Особенности использования овощей и фруктов, а также требования к условиям хранения и приготовления предусмотрены санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660-10", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91.

Допустимо использовать в питании детей урожай овощей и фруктов, собранный на территории дошкольных организаций и отвечающий гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности к продуктам для детей дошкольного возраста.

Особое внимание следует уделять хранению овощей и фруктов в ДОУ:

- картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении;
 - капусту помещают на отдельных стеллажах, в ларях;
 - квашеные, соленые овощи хранят при температуре не выше 10 °С;
 - ящики с плодами и зеленью размещают в прохладном месте при температуре не выше 12 °С.
- Не допускается использовать в пищу озелененный картофель.

Использовать в рационе питания детей дошкольного возраста блюда из сезонных овощей и фруктов можно в виде салатов из свежих овощей на обед или ужин, а также в виде гарниров к основным блюдам. Особенно полезны первые блюда, приготовленные из овощей нового урожая, поскольку они не подвергались длительному хранению и сохранили достаточное количество витаминов. Рекомендуется включать в рацион напитки из овощей и фруктов.

Содержание витаминов и микроэлементов в продуктах растительного происхождения

Для нормальной работы нервной системы детям необходим витамин В6, который содержится в баклажанах, брюссельской капусте, кукурузе, картофеле, сладком болгарском перце, томатной пасте, а также в фасоли.

Для поддержания иммунитета, работы сердца и здоровья глаз необходимо полноценное поступление витамина С, который содержится преимущественно в свежей капусте всех видов (белокочанной, брюссельской, цветной), сладком болгарском перце, укропе и черемше.

Морковь, зеленый лук, петрушка, сельдерей, черемша и шпинат являются поставщиками в организм каротина, потребность в котором возрастает по мере того, как увеличивается нагрузка на органы зрения, особенно осенью, когда возобновляется посещение ДООУ.

Для хорошего самочувствия и поддержания тонуса организма необходима фолиевая кислота, которая содержится во всех видах капусты, кукурузе, луке-порее, шпинате, черемше и зелени петрушки.

Незаменимыми источниками витамина С являются облепиха, черная смородина и шиповник.

Следует помнить, что многие овощи и фрукты содержат нитраты высокой концентрации. Особенно опасны корнеплоды (картофель, свекла, морковь), а также арбузы, дыни и огурцы.

Ягоды, имеющие темную кожуру (черная смородина, черноплодная рябина, шиповник), яблоки и айва и некоторые фрукты содержат много био-флавоноидов, обеспечивающих антиоксидантную защиту.

Оранжевые фрукты и ягоды (абрикосы, курага, облепиха), а также шиповник снабжают детский организм каротиноидами - защитниками и помощниками глаз. Сегодня это особенно актуально, поскольку дошкольники много времени проводят у экрана компьютера или телевизора.

Арбузы, виноград, дыня, инжир обеспечивают организм фолиевой кислотой, которая помогает предупредить воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Данные о содержании витамина С в некоторых сезонных продуктах растительного происхождения приведены в таблице.

Содержание витамина С в некоторых сезонных продуктах растительного происхождения (на 100 г продукта)

Продукты	Содержание витамина С, мг
Картофель молодой	20–30
Капуста белокочанная	40–50
Капуста брюссельская	140
Капуста цветная	70
Морковь красная	6

Лук репчатый	6
Лук зеленый	30
Помидоры	25
Перец болгарский	200
Баклажаны	5–8
Огурцы	10
Кабачки	15
Петрушка зелень	170
Яблоки	До 20
Дыня	20
Черная смородина	До 200
Шиповник	1500

Таблица составлена на основе данных книги: Воробьев Р.И. Питание и здоровье. М.: Медицина. 1990. 160 с.

Нормативные документы

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660-10", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 (ред. от 20.12.2010).

*Л.Ю. Волкова,
канд. мед. наук, науч. сотрудник отдела детского питания НИИ питания РАМН*