4. Тарасова, С. Д. Классификация опасных факторов в пищевой промышленности, потенциальный вред и тяжесть последствий от них / С. Д. Тарасова, О. И. Гудкова. // Молодой ученый. – 2018. № 13 (199). – С. 60-62.
5. Чернова, Е. В. Обеспечение и контроль принципов НАССР при проектировании и функционировании предприятий / Е. В. Чернова, В. В. Быченкова. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та.: – 2018. – 196 с. DOI:10.18720/spbpu/2/id18-62. ISBN 978-5-7422-6234-3.
6. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» [Текст] : ТР ТС 021/2011, утв. Реш. Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 г. № 880 : введ. в действие с 01.07.2013.
7. Логвинчук, Т. М., Добровольский, В. Ф., Разработка принципиальной технологической схемы изготовления функциональных растворимых напитков на основе цикория // Тенденции развития науки и образования. – 2021. №71. Часть 2. – С.17-20. DOI: 10.18411/lj-03-2021-41. IDSP: ljournal-03-2021-41.

Очереднюк Е.Г., Чеченина С.В.

Пути оптимизации школьного питания на основе безглютенового меню

Краевое государственное автономное негосударственное общеобразовательное учреждение

«Краевой центр образования»

ХГУЭП - Хабаровский государственный университет экономики и права

(Россия, Хабаровск)

doi: 10.18411/lj-05-2021-76

Аннотация

В статье рассматривается важная проблема непереносимости организмом человека глютена, представлены пути преодоления аллергических реакций, представлено меню для школьников с учетом индивидуальной непереносимости компонентов пищи

Ключевые слова: глютен, аллергические реакции, примерное меню

Abstract

The article deals with the important problem of gluten intolerance by the human body, presents ways to overcome allergic reactions, presents a menu for schoolchildren taking into account individual intolerance to food components

Keywords: gluten, allergic reactions, sample menu

В последнее время особое внимание привлекает проблема непереносимости злакового белка глютена. Отсутствие тех или иных видов продуктов питания негативно сказывается на пищевой плотности рациона больного целиакией, а также влияет на сбалансированность суточного потребления белка. Именно поэтому значимую часть рациона больного составляют специализированные продукты питания с пониженным содержанием глютена и безглютеновые продукты. Спрос на данный вид продукции неуклонно растет во всем мире. Объясняется он в первую очередь улучшением диагностики заболевания целиакии — непереносимости глютена — и повышением осведомленности об этой болезни среди пациентов.

При назначении диетотерапии важно следовать принципам, утвержденным Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ред. от 21.07.2014) (статья 39). В медицинских учреждениях Российской Федерации этот законодательный акт является основным в сфере лечебного питания, и все его позиции являются обязательными к исполнению.

Методические рекомендации № 0100/8606-07-34 «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24 августа 2007 г.).

Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18 декабря 2008 г.).

Методические рекомендации «МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Методические рекомендации по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178).

Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 декабря 2019 г.

Безглютеновая диета при целиакии назначается пожизненно. Из питания исключаются все злаки, содержащие глютен, а также продукты, которые могут их содержать. В главный перечень запрещенных входят: пшеница, рожь, ячмень и овес. Следует помнить, что есть другие виды пшеницы и злаков, которые могут ввести в заблуждение. К ним относятся, дурум, полба, тритикале, а также крупы, произведенные из пшеницы — манная крупа, булгур, кус-кус, из ячменя (ячневая или перловая), из овса.

Большие сложности возникают при составлении безглютенового рациона не только в домашних условиях, но и в организованных детских лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях, учреждениях системы образования и социальной защиты.

Особое значение имеет разъяснительно-мотивационная работа со всеми участниками образовательного процесса. В связи с этим проводится тематические занятия, среди детей, страдающих целиакией, где говорится о значимости диетотерапии. Следующим этапом является адаптация безглютенового меню в школьной столовой.

Пищевая непереносимость у ребенка может возникать на глютен с развитием как иммунных, так и не иммунных форм, а нередко и их комбинаций. Своевременная коррекция питания детей с непереносимостью глютена позволяет в максимально короткие сроки получить положительную динамику в состоянии ребенка и предотвратить развитие осложнений.

О значимости организации диетического и лечебного питания в КГАНУ КЦО г. Хабаровска свидетельствует широкое распространение среди детей аллергических реакций на непереносимость белкового компонента клейковины злаков – глютена, в связи с этим, в комбинате питания особому диетическому питанию отводят 1% мест.

В комбинате питания КГАНУ «Краевой центр образования» разработано 10-ти дневное цикличное меню для категорий учащихся: 7-10 лет, 10 - 13 лет, 14 - 17 лет с индивидуальной непереносимостью глютена. Примерное меню для учащихся на 2 дня представлено в таблице 1.

Таблица 1

Меню для учащихся на 2 дня

Наименование блюд	7-10 лет	10-13 лет	14-17 лет
День 1			
Завтрак			

Каша рисовая молочная	200	250	250
Хлебцы	20	30	30
Какао с молоком	200	200	200
Сыр	20	20	20
Сок фруктовый	200	200	200
Обед			
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	100
Хлебцы	20	30	30
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	250
Гречка отварная	150	180	180
Мясо отварное	100	130	130
Компот из сухофруктов	200	200	200
Яблоко	200	200	200
Полдник			
Яблоки печеные с вареньем	100/10	100/15	100/15
Бифалайф	200	200	200
День 2			
Завтрак			
Каша кукурузная молочная	200	250	250
Хлебцы	20	30	30
Яйцо отварное	40	40	40
Чай с сахаром	200	200	200
Обед			
Салат из свежих помидор	80	100	100
Хлебцы	20	30	30
Рассольник Ленинградский	200	250	250
Рис рассыпчатый	150	180	180
Гуляш из отварного мяса	50/50	60/60	60/60
Напиток из свежемороженых ягод	200	200	200
Полдник			
Яблоки, фаршированные изюмом	100	100	100
Сок фруктовый	200	200	200

Предлагаемое безглютеновое меню может быть использовано для организации питания детей и с другими клиническими формами непереносимости глютеносодержащих злаковых, например при аллергии. Сроки назначения безглютеновой диеты больным с пищевой аллергией на глютен индивидуальны. В предлагаемом меню возможен перенос блюд по приемам пищи и дням недели с учетом действующих в организациях здравоохранения, санаторно-курортных учреждениях, учреждениях системы образования и социальной защиты примерного сезонного 10 - дневного меню.

1. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 декабря 2019 г.
2. Лечебное питание при непереносимости глютена у детей : учеб.-метод. пособие / И. И. Саванович, А. В. Сикорский. – Минск : БГМУ, 2013. – 26 с. ISBN 978-985-528-765-1