

Актуалии

# Школьные правила... за столом

По сложившейся традиции в конце августа представители системы здравоохранения, эксперты в области питания и продовольствия обсудили актуальные вопросы обеспечения рационального питания учащихся, обозначили проблемы и рассказали о мерах, которые принимаются для их решения.

В Минске при проведении исследования с участием тысячи детей выяснилось, что здоровы только 8,8 %, функциональные отклонения имеют 56 %, хронические заболевания — 35 %, избыточную массу тела — 19 %. Такую статистику, проанализировав официальные данные, озвучил начальник отдела питания НПЦ НАН Беларуси по продовольствию Валерий Шилов. Эксперт уверен: это говорит о том, что определенную роль в повышении заболеваемости детей играет питание, в т. ч. в учреждениях общего среднего образования.

Ведущий научный сотрудник лаборатории изучения статуса питания населения НПЦ гигиены Наталья Цимбаревич обратила внимание на данные масштабного STEPS-исследования, которое проводилось в Беларуси при поддержке ВОЗ в 2016 году.

— По большинству групп основных продуктов питание белорусов соответствует рациональным

нормам потребления, разработанным Минздравом. Это такие продукты, как хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясные продукты, причем потребление их примерно одинаково у горожан и сельчан. А вот молока, как ни странно, пьют больше горожане.

Как показало исследование, белорусы едят недостаточно рыбы, фруктов и ягод. Средний уровень потребления рыбы и рыбных продуктов не превышает 60 % нормы. Почти 73 % граждан употребляют в сутки меньше 5 порций овощей и фруктов. Но самое уязвимое место рациона — высокое потребление соли и сахара.

— Согласно рекомендациям ВОЗ, дети должны получать 5–6 г соли в сутки, — отметила заведующая отделением гигиены детей и подростков РЦГЭиОЗ Алла Малахова. — У нас в нормах питания потребление соли ограничено 8–9 г. Но это не считая той соли, которая содержится в готовой продукции — хлебе, колбасах, сосисках и т. д. Получается, что население потребляет в 2 раза больше соли.

Ежегодно в стране среди детей выявляется около 300 новых случаев сахарного диабета и около 400 — артериальной гипертензии. Повышенное содержание соли и сахара в пищевых продуктах — один из факторов, провоцирующих эти заболевания, наряду с гиподинамией и большим количеством жирной пищи в рационе.

Что касается школьного питания, различные нормативные документы

строго регламентируют не только обеспечение детей горячим питанием, но и кратность, размер порций, повторяемость блюд в течение определенного времени, способы их приготовления, состав и энергетическую ценность пищевых продуктов. В целом школьное меню соответствует нормам рационального питания. Но учитывая сложившиеся обстоятельства, в текущем году будут внесены изменения в организацию питания школьников.

— Однозначно произойдут изменения в рецептуре блюд, — пояснила Алла Малахова. — В рамках государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы мы начали проводить работу по уменьшению потребления соли и сахара детьми в том числе. Есть рекомендательное письмо в заинтересованные структуры о том, чтобы снизить во всех блюдах количество соли на 20–25 %, сахара — на 30–35 %. Это будет учтено при очередной корректировке норм питания. Уже уменьшены нормы соли по кадетским училищам (с 10 г до 6 г).

— Строго регламентировано в рекомендациях ВОЗ содержание соли в продуктах, предназначенных для уязвимых слоев населения, — поддержала коллегу Наталья Цимбаревич. — Это касается продуктов для детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, а также специализированных профилактических пищевых продуктов для различных групп населения.

Еще один принципиальный вопрос, который сейчас активно прорабатывается на уровне заинтересованных министерств и ведомств, — дополнительное введение молока, молочных и кисломолочных продуктов в рацион учащихся, поскольку фиксируется их недостаточное потребление детьми школьного возраста.

## ПЛЕНКА, ФОЛЬГА, КОНТЕЙНЕР?

Наряду с пересмотром рецептуры блюд и норм содержания соли и сахара Валерий Шилов обратил внимание на необходимость искать новые подходы к самой организации школьного питания. Например, рассмотреть варианты шведского стола или так называемого контейнерного питания. Кроме того, эксперты единодушно отметили важность подключения родителей к решению актуальных вопросов, связанных с питанием учащихся в течение учебного года. Алла Малахова подчеркнула, что врачи-гигиенисты не против ссоек, если по каким-то причинам ребенок отказывается питаться в школьной столовой. Главное, ссойка не должна содержать скоропортящихся продуктов и быть альтернативой школьному питанию только в том случае, если есть веские причины.

Валентина Мохор, «МВ».