

УДК 13058.

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Василевская К.С.<sup>1</sup>, Волкова М.Д.<sup>2</sup> Симонова В.Г.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж», e-mail [treawore\\_0702@mail.ru](mailto:treawore_0702@mail.ru)

<sup>2</sup>БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж», e-mail [ritkavolkova@yandex.ru](mailto:ritkavolkova@yandex.ru)

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», e-mail [segeja36@mail.ru](mailto:segeja36@mail.ru)

---

### Аннотация (150-250 слов)

Данная статья рассматривает важность соблюдения гигиены питания в учебных заведениях для обеспечения здорового и полноценного питания учащихся. Автор подчеркивает необходимость использования свежих и качественных продуктов, соблюдение правил санитарной гигиены при приготовлении пищи, вариативность меню, рациональные порции, обучение учащихся правильному питанию, сотрудничество с родителями и медицинскими учреждениями, а также другие меры для создания безопасного и здорового питания. Главная мысль статьи заключается в том, что соблюдение гигиены питания играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни учащихся, предотвращении заболеваний и успешном обучении. Автор также обращает внимание на важность соответствия пищевых привычек учащихся нормам физиологической потребности и энергетической ценности, что позволяет обеспечить гармоничное развитие организма и повышенную устойчивость к внешним воздействиям.

---

Ключевые слова: Гигиена питания, здоровое питание, гармоничное развитие организма

## ASSESSMENT OF THE QUALITY OF FOOD HYGIENE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Vasilevskaya K.S.<sup>1</sup>, Volkova M.D.<sup>2</sup> Simonova V.G.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> BPOU OO "Oryol Basic Medical College", e-mail [treawore\\_0702@mail.ru](mailto:treawore_0702@mail.ru)

<sup>2</sup> BPOU OO "Oryol Basic Medical College", e-mail [ritkavolkova@yandex.ru](mailto:ritkavolkova@yandex.ru)

<sup>3</sup> FGBOU VO «OSU named after I.S. Turgenev», e-mail [segeja36@mail.ru](mailto:segeja36@mail.ru)

---

### Аннотация на английском языке (150-250 слов)

This article examines the importance of maintaining food hygiene in educational institutions to ensure healthy and nutritious nutrition for students. The author emphasizes the need to use fresh and high-quality products, adherence to sanitary hygiene rules when preparing food, menu variability, rational portions, teaching students about proper nutrition, cooperation with parents and medical institutions, as well as other measures to create a safe and healthy diet. The main idea of the article is that maintaining food hygiene plays a key role in creating a healthy lifestyle for students, preventing diseases and successful learning. The author also draws attention to the importance of compliance of students' eating habits with the norms of physiological needs and energy value, which allows for the harmonious development of the body and increased resistance to external influences.

---

Keywords: Food hygiene, healthy eating, harmonious development of the body

Гигиена питания в учебных заведениях — это важный аспект обеспечения здорового и полноценного питания учащихся.

Качество пищевых продуктов: в учебных заведениях требуется использовать только свежие и качественные продукты. Овощи, фрукты, мясо, молочные продукты и другие ингредиенты должны соответствовать гигиеническим стандартам и не иметь признаков порчи или загрязнения.

Правильное приготовление пищи: пища должна готовиться с соблюдением правил санитарной гигиены. Персонал должен использовать чистую посуду и инструменты, придерживаться правил мойки рук, а также следить за температурой хранения и приготовления продуктов.

Вариативность меню: учебные заведения стремятся предлагать разнообразные блюда, чтобы удовлетворить потребности разных групп учащихся. Меню должно включать блюда из разных групп продуктов, обеспечивая доли белка, жира, углеводов и всех необходимых витаминов и минералов.

Рациональные порции: пищевая норма для детей должна соответствовать их возрасту и физической активности. Размер порции должен быть достаточным для удовлетворения потребностей организма, но не слишком большим, чтобы избежать переедания.

Обучение учащихся правильному питанию: учебные заведения могут проводить образовательные мероприятия, где рассказывают о здоровом питании, пользе физической активности, их взаимосвязи и влиянии на общее самочувствие и успеваемость детей.

Гигиена питания в учебных заведениях играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни учащихся и предотвращении возникновения различных заболеваний, связанных с питанием. Она требует совместных усилий родителей, учебных заведений и образовательных властей для обеспечения наивысшего уровня безопасности и качества пищевого сервиса.

Санитарное состояние помещений: кухня, столовая и другие помещения, где готовится и подается пища, должны быть чистыми и ухоженными. Регулярная уборка, дезинфекция и контроль за наличием вредителей помогут предотвратить распространение болезнетворных микроорганизмов.

Питьевой режим: в учебных заведениях необходимо обеспечить доступ к чистой питьевой воде для учащихся. Вода должна отвечать требованиям санитарных норм и не содержать вредных примесей. Также следует поощрять употребление воды вместо сладких или газированных напитков.

Система контроля качества: учебные заведения должны иметь эффективную систему контроля качества питания. Регулярные проверки и анализы продуктов, проверка соблюдения санитарных норм и требований, а также обратная связь от учащихся и их родителей помогут выявить и устранить возможные проблемы.

Аллергены и особые диетические требования: учебные заведения должны быть готовы к обслуживанию детей с аллергиями или особыми диетическими требованиями. Персонал должен быть обучен распознавать и обрабатывать продукты с аллергенами, а также предлагать альтернативные варианты питания для таких детей.

Вовлечение родителей и общество: родители играют важную роль в обеспечении гигиены питания учащихся. Сотрудничество с родителями, организация родительских собраний или консультаций по вопросам питания помогут создать партнерство между образовательным учреждением и семьей.

Обеспечение гигиены питания в учебных заведениях требует постоянного внимания и работу взаимодействующих сторон. Только совместными усилиями можно обеспечить здоровое и безопасное питание для всех учащихся и способствовать их росту, развитию и успехам в учебе.

Организация и распределение пищи: при подаче пищи в учебных заведениях необходимо соблюдать определенные стандарты организации и распределения пищи. Это включает правильное разделение продуктов и предоставление достаточного количества пищи для всех учащихся, а также обеспечение разнообразия блюд и учет индивидуальных потребностей.

Обучение персонала: персонал, занимающийся приготовлением и обслуживанием пищи, должен проходить соответствующее обучение по гигиене питания. Это включает правила личной гигиены, приготовление продуктов и соблюдение санитарных норм. Обучение поможет повысить культуру обслуживания и обеспечит безопасность пищи.

Информационное обеспечение: в учебных заведениях полезно предоставлять учащимся и родителям информацию о составе и пищевой ценности блюд, а также о возможных аллергенах. Это поможет сделать осознанный выбор в пользу здорового питания и учесть особенности питания детей с определенными потребностями.

Поддержка физической активности: гигиена питания в учебных заведениях должна быть связана с поддержкой физической активности учащихся. Организация спортивных мероприятий, физкультурных занятий или возможность заниматься спортом в школьном дворе помогут поддержать здоровый образ жизни и укрепить иммунную систему учащихся.

Сотрудничество с медицинскими учреждениями: учебные заведения могут сотрудничать с медицинскими учреждениями для получения консультаций и рекомендаций по вопросам гигиены питания. Это поможет своевременно реагировать на изменения в требованиях и стандартах, а также обеспечит медицинскую поддержку для учащихся с определенными потребностями.

Обеспечение гигиены питания в учебных заведениях — это комплексный процесс, требующий соблюдения множества правил и стандартов. Однако, инвестирование усилий в эту сферу сможет значительно повысить качество питания, способствовать здоровью и развитию учащихся, а также создать благоприятную образовательную среду.

Рациональное потребление пищи - важный фактор, способствующий гармоничному развитию и повышающий устойчивость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Любое отклонение в системе питания, его качественных и количественных характеристиках может сказаться на здоровье.

Поэтому опрос студентов показал, что 48,3% учащихся питаются три и более раз в день, 35,1% - два раза в день и 16,6% - один раз в день. Кроме того, 79,0% из них питались горячей пищей в течение дня. Питались дома и в столовой (76,5%), только дома (15,2%) и приносили с собой (8,3%).

37,2% студентов ежедневно употребляли свежие фрукты и овощи. 52,3% студентов употребляют мясо и мясные продукты 3-4 раза в неделю, 34,4%-молоко и молочные продукты. При этом 2,3% студентов не включают в свой ежедневный рацион мясо и мясные продукты, 4,6% - молоко и молочные продукты; 21,2% не употребляют свежие овощи и фрукты.

Помимо длительных перерывов между приемами пищи (88,5% респондентов), для пищевых привычек студентов характерны поздние ужины (63,1%), фастфуд, лапша быстрого приготовления, острая и жирная пища (93,4%). Несоблюдение гигиенических основ питания может быть одним из факторов, способствующих увеличению числа алиментарно-зависимых заболеваний.

Определение физиологических норм неразрывно связано с рациональным питанием.

В частности, согласно нормам физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для студентов России — это примерно 2000–2500 ккал в сутки. Если студент посещает спортивные секции необходимо увеличить суточный калораж на 300 единиц.

В результате проведенного исследования, основанного на данных по определению энергетической ценности суточного рациона студентов-медиков (очная форма обучения), было установлено, что энергетическая ценность суточного рациона у 29,4 % студентов соответствует нормам, у 51,2 % студентов она меньше нормы, а у 19,4 % студентов больше нормы. Количество пищи должно соответствовать физиологическим потребностям и быть разным в разное время суток. Первый прием пищи должен обеспечивать 30–35 % суточной потребности организма в энергии, а также обеспечивать витаминами и микроэлементами, которые будут необходимы организму в течение всего дня.

Обед должен обеспечивать 45–50 % суточной потребности организма в энергии. Начинать его следует с большой порции салата. Затем — овощной суп или борщ. За ними может последовать белковое блюдо — рыба или мясо с овощами. Стоит отказаться от хлеба и привычных гарниров: макарон, картофеля, каши. Ужин должен обеспечивать 20–25 % суточной потребности организма в энергии, он должен быть богат углеводами, которые наиболее легко усваиваются организмом (каши, вареники, картофель, молочные продукты, фрукты). От продуктов, богатых белком, лучше отказаться вечером. Ужин следует подавать не позднее, чем за 2 часа до сна.

Питание должно содержать оптимальное количество питательных веществ в сбалансированном виде. Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим потребностям организма. Хорошая усвояемость также является необходимым условием полноценного питания. Питание зависит от характера трудовой деятельности, занятий спортом, чередования работы и отдыха в течение дня и т.д. Неправильное питание - одна из самых распространенных причин заболеваний желудочно-кишечного тракта, что в свою очередь окажет влияние на успеваемость и общее самочувствие.

Питание должно содержать оптимальное количество питательных веществ в сбалансированном виде. Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим потребностям организма. Хорошая усвояемость также является необходимым условием полноценного питания. Питание зависит от характера трудовой деятельности, занятий спортом, чередования работы и отдыха в течение дня и т.д. Неправильное питание — одна из самых распространенных причин заболеваний желудочно-кишечного тракта, что в свою очередь окажет влияние на успеваемость и общее самочувствие.

#### Список литературы

1. Арнаутов, О.В. Анализ международных стандартов в сфере качества и безопасности пищевой продукции и его применение для совершенствования системы гигиенического нормирования в Евразийском экономическом союзе: дис. на соискание кандидата технических наук: 14.02.07: защищена 22.01.2019 / Арнаутов Олег Вячеславович. – М., 2019. – 202 с.  
URL: <https://www.dissercat.com/content/analiz-mezhdunarodnykh-standartov-v-sfere-kachestva-i-bezopasnosti-pishchevoi-produktsii-i>
2. Васюкова, А.Т., Кусова И.У., Кучумов А.В., Портнов Н.М., Эдвардс Р.А. Организация питания обучающихся в образовательных учреждениях / А.Т. Васюкова. – Москва.: РУСАЙНС, 2023. – 262 с. URL: [https://aldebaran.ru/author/vasyukova\\_anna/kniga\\_organizaciya\\_pitaniya\\_obuchayushihsva\\_v/](https://aldebaran.ru/author/vasyukova_anna/kniga_organizaciya_pitaniya_obuchayushihsva_v/)
3. Власова, О.П. Гигиеническая оценка фактического питания студента. 2015.  
URL: [https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00827064\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00827064_0.html)