

Заключение

к типовым диетическим (лечебным) меню, разработанным для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом, непереносимостью коровьего молока, заболеваниями желудочно-кишечного тракта обучающихся в общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания

Заявитель: АНО «Институт отраслевого питания».

Наименование проектной документации: Типовые диетические (лечебные) меню для организации питания детей с сахарным диабетом, непереносимостью коровьего молока, заболеваниями желудочно-кишечного тракта обучающихся в общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания. Разработчик проектной документации: АНО «Институт отраслевого питания». Юридический адрес: 107078. Москва, Б.Харитоньевский пер., д. 21, стр. 1.

Представленные типовые диетические (лечебные) меню рассмотрены на соответствие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», а также требованиям практической фармакотерапии.

Прилагаемые типовые диетические (лечебные) меню для детей с заболеваниями сахарным диабетом, непереносимостью коровьего молока, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, составлены на базе типового основного (организованного) меню, разработанного специалистами АНО «Институт отраслевого питания» для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания, с заменой запрещенных соответствующей диетой, блюд и продуктов.

Целесообразность составления типовых диетических (лечебных) меню на базе типового основного (организованного) меню обусловлена спецификой общеобразовательных организаций, где используется групповая система питания. Учтен фактор реальной штатно-должностной структуры персонала пищеблоков общеобразовательных организаций. Как правило, при построении сводного меню организации следует избегать большого количества блюд в различных диетах, так как это отягощает работу пищеблока и может привести к нарушению правил кулинарной обработки продуктов и ухудшению качества питания. Учитывая это, можно предусматривать приготовление ряда одних и тех же блюд для различных диет, обеспечивая только соответствующие способы кулинарной обработки и адаптации некоторых рецептур, что и реализовано в специализированном меню.

Практика показывает, что диетические меню составленное на основе основного меню, в условиях конкретной школы будет реализовано с большей вероятностью, чем

индивидуальное меню разработанное врачом диетологом. При этом, в обязательном порядке необходимо согласование типового диетического меню с лечащим врачом.

При составлении типового меню для больных сахарным диабетом учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом (далее – СД). Продукты, запрещенные к использованию приложением №1 к МР 2.4. 0162 -19, в меню не выявлены. В представленном типовом меню для детей с СД включены продукты - источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречневая крупа, рис) и продукты с низким гликемическим индексом (фрукты, бобовые). Для приготовления напитков в рационе детей с сахарным диабетом предложена комплексная пищевая добавка - столовый подсластитель стевия (ТУ 10.89.19-001-01066337-2017), рекомендованная ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее количество насыщенных жиров снижено не менее, чем на 10% («Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению сахарного диабета 1 типа у детей и подростков», 2019), за счет снижения выдачи масла коровьего порционного и закладки его в отдельные блюда, применение в рецептурах блюд из говядины нежирных сортов, птицы грудки куриной, спланированы кисломолочные продукты с жирностью 1-2,5 %. Также некоторые рецептуры блюд адаптированы для питания детей с сахарным диабетом, за счет снижения закладки растительных масел, замены муки пшеничной на овсяную. Кроме того, для исключения вероятности выдачи больным сахарным диабетом напитков из общего меню с высоким содержанием сахара в большинстве случаев проведена их замена на другие виды напитков.

В соответствии с МР 2.4.0162 п. 2.2.3 режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников. В прилагаемом типовом меню для соблюдения необходимого для детей с сахарным диабетом режима питания, возможной коррекции гипогликемии во время процесса обучения, дополнительно спланированы промежуточные приемы пищи (отражены в меню как 2-ой завтрак и полдник).

Потребность в пищевых веществах и энергии, предельно допустимое количество углеводов в представленном меню применены исходя из требований практической фармакотерапии сахарного диабета, в соответствии с «Руководством по лечебному питанию детей», ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000, «Национальным руководством. Нутрициология и клиническая диетология», ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020, «Руководством для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний», ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007.

Применение в качестве критерия пищевой и энергетической ценности вышеуказанных источников обусловлено невозможностью применения ряда положений СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР 2.4.0162-19 применительно к диете для

сахарного диабета, прежде всего по предельному количеству углеводов, используемым пищевым продуктам и режиму питания.

Допустимое количество углеводов рассчитано по системе Хлебных Единиц (ХЕ) и не превышает 22 ХЕ для учащихся 1-4 классов и 27 ХЕ для учащихся 5-11 классов, в сутки.

В соответствии с п 2.2.4 информацию о калорийности, БЖУ доводится до родителей и согласно п 2.2.6 совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы питания, контроля уровня сахара и введения инсулина. Вместе с тем, отмечается, что 22 января 2021 года вышел приказ №22н «Об утверждении стандарта медицинской помощи детям при сахарном диабете 1 типа», где указывается вид лечебного питания общий вариант диеты (изменяется только качественный состав углеводного компонента).

В типовом меню для СД отражены положения МР 2.4.5.0146-19 в части касающейся обеспеченности рациона белками и жирами, в меньшей степени углеводами, для поддержания функционирования, рассматриваемого как «форма адаптивного полярного напряжения». Пищевая и энергетическая ценность стандартного рациона для СД (исходя из рекомендаций К.С. Лододо, Т.Э, Боровик, В.А. Тутельяна, А.А. Баранова) увеличена на 10-15%. Подбор блюд рациона отражает решение обеих задач. В рационе максимально введены мясные и рыбные блюда. Полностью выполнены требования к объему порций и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ по приемам пищи (с учетом первого завтрака в домашних условиях).

Фактическое распределение пищевых веществ и энергии по приемам пищи в течении двухнедельного цикла соответствует требованиям по сбалансированности рациона.

При разработке типового меню для детей с аллергией на молоко и гиполактазией (далее БМД) исключены все молокопродукты, мясо телятины, говядины, субпродукты говяжьих. Выполнен подбор продуктов с учетом их качественных характеристик, щадящие технологические процессы приготовления пищи. В целях компенсации потерь белков животного происхождения, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, по сравнению с типовым меню, в рационе увеличено содержание мяса и рыбопродуктов.

В целях восполнения дефицита кальция, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, в состав рациона включены бобовые, хлебопродукты и выпечка с кунжутом и маком.

Кроме того, для исключения вероятности выдачи учащимся с непереносимостью молока отдельных блюд, напитков из общего меню с содержанием молокопродуктов в большинстве случаев проведена их замена на другие наименования блюд и напитков.

По согласованию с медицинскими специалистами (аллергологом, диетологом) возможно использование в рационе говядины, молокопродуктов с низким содержанием (в следовых значениях) лактозы (масло сливочное топленое, кефир, некоторые виды йогуртов, твердые сыры).

Также по согласованию с медицинскими специалистами возможно включение в рацион безлактозного молока и продуктов на его основе (творог, сыр, йогурт, кефир и т. д.), растительного «молока» из злаков и орехов, соевых продуктов.

Представленные расчетные показатели химического состава меню – отражают выполнение процентного соотношения по приемам пищи.

Режим питания детей с непереносимостью молока может соответствовать режиму питания остальных учеников. В прилагаемом типовом меню дополнительно спланированы промежуточные приемы пищи (отражены в меню как 2-ой завтрак и полдник) в целях реализации положений Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» о бесплатном двухразовом питании детей с ОВЗ.

При разработке меню для детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта учтены требования практической фармакотерапии о применении принципов химического и механического щажения. В меню исключены острые, жирные, пряные и соленые блюда и пищевые продукты. Спланированы преимущественно рубленые мясные и рыбные блюда, минимально используются раздражающие продукты.

Исходя из потребности «дробного» питания, а также в целях реализации положений п.7 ст. 79 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» применено двухразовое питание (основное: завтрак или обед), и дополнительное (второй завтрак или полдник).

Выводы:

1. При разработке типовых диетических (лечебных) меню учтены рекомендуемые по соответствующим диетам энергетическая ценность и химический состав, а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи).

2. При разработке диетических (лечебных) меню использованы данные о рецептуре, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, приведенные в Сборниках технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., 2011 г., Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., 2013 г.

3. Представленные типовые диетические (лечебные) меню для детей с сахарным диабетом, непереносимостью молока, заболеваниями ЖКТ соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.2. в части не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетической фармакотерапии).

4. Представленное типовое диетическое меню для детей с сахарным диабетом соответствует Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

5. Представленные типовые диетические (лечебные) меню для детей с сахарным диабетом, непереносимостью молока, заболеваниями ЖКТ могут быть рекомендованы (при обязательном индивидуальном согласовании с медицинскими специалистами) к практическому применению в общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания.

7. Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 информировать родителей о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов индивидуально и с использованием сайта образовательной организации.

Врач-диетолог ГБУЗ «Морозовская ДГКБ ДЗМ»

Степанян М.Ю.

Диетолог

