



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ПО ПРОЕКТУ «УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ ШКОЛЬНИКОВ Г. АЛМАТЫ»

Исполнитель
РОО «Национальный центр здорового питания»

г. Алматы 2024 г

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Кимиль А. Д. исполнительный директор Республиканского Общественного Объединения «Национальный Центр Здорового Питания»
Долматова О.В. д.б.н, руководитель проекта.
Салханова А.Б., д.м.н., научный консультант исследования.
Уливанова В.Г. врач-диетолог.
Килыбаева Б.А. инженер-системотехник.
Кожахметова А.А., к.м.н., доцент кафедры «Нутрициология» КазНМУ им С.Д.Асфендиярова.
Чуенбекова А.Б. к.м.н., доцент кафедры «Нутрициология» КазНМУ им С.Д.Асфендиярова.
Ушанская Е.Ю. к.м.н., доцент кафедры «Нутрициология» КазНМУ им С.Д.Асфендиярова.
Сэбит М.Т. магистрант КазНМУ им С.Д.Асфендиярова.
Шукенова М.З. магистрант КазНМУ им С.Д.Асфендиярова.

СОДЕРЖАНИЕ

	Оглавление	
	СОКРАЩЕНИЯ	5
	РЕЗЮМЕ	6
1	АКТУАЛЬНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КАЗАХСТАНЕ	7
2	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	9
3	МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	11
4	ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	16
5	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
5.1	АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ	17
5.2	АНАЛИЗ ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ СО ШКОЛЬНЫМ ПЕРСОНАЛОМ, УЧАСТВУЮЩИМ В ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ (РАБОТНИКИ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ, МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, ЧЛЕНЫ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ И Т.Д.)	20
5.3	АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-ШКОЛЬНИКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФОКУС-ГРУПП	24
5.4	НАБЛЮДЕНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ	26
5.5	ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ	28
5.5.1	АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИМ НОРМАТИВАМ ПОМЕЩЕНИЙ, ОСНАЩЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, АНАЛИЗ ВНУТРЕННЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ	28
5.5.2	АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ШКОЛЬНЫХ МЕНЮ	34
5.5.3	АНАЛИЗ ИНДЕКСА НЕСЪЕДАЕМОСТИ	37
5.5.4	РАЗРАБОТКА СБАЛАНСИРОВАННЫХ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ	41
5.5.5	ОТРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ В ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ	41
5.5.6	РАЗРАБОТКА НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ЛАНЧ ПАКЕТ» ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ	43
5.5.7	РАЗРАБОТКА НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ШВЕДСКИЙ СТОЛ» ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ.	45
5.6	МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗНАНИЙ СРЕДИ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП	46
5.6.1	ПЕДАГОГИ	47
5.6.2	РОДИТЕЛИ УЧАЩИХСЯ	49
5.6.3	МОНИТОРИНГОВАЯ ГРУППА	53

5.6.4	МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ	54
5.6.5	ПОСТАВЩИКИ УСЛУГ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ	54
5.6.6	ШКОЛЬНИКИ	55
5.6.7	РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗНАНИЙ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП	65
5.6.8	СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ	69
5.6.9	ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	71
5.7	АНАЛИЗ ЗНАНИЯ, ОТНОШЕНИЯ И ПРАКТИКИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ	78
5.8	ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ	93
5.9	ХАРАКТЕРИСТИКА БУФЕТНОЙ ПРОДУКЦИИ В ШКОЛАХ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОЕКТЕ	98
5.10	ОЦЕНКА ПРИМЕНИМОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ	99
6.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	100
7.	РЕКОМЕНДАЦИИ	106
8.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	108
9.	ПРИЛОЖЕНИЯ	109
	Приложение 1 Форма для ввода антропометрических данных учащихся	109
	Приложение 2 Анкета для опроса учащихся 5-11 классов по вопросам питания	110
	Приложение 3 Анкета для опроса школьного персонала, вовлеченного в организацию школьного питания	118
	Приложение 4 Анкета для обсуждения вопросов организации школьного питания в фокус-группах с родителями учащихся	120
	Приложение 5 Памятка для модераторов по обсуждению вопросов питания в фокус-группах с родителями учащихся	123
	Приложение 6 Чек-лист по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой	126
	Приложение 7 Памятка по заполнению чек-листа по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой	132
	Приложение 8 Лист наблюдения за работой школьной столовой	135
	Приложение 9 Формы информированного согласия	144
	Приложение 10 Памятка по проведению антропометрии и интерпретации результатов	156
	Приложение 11 Антропометрические данные по возрастам	160
	Приложение 12 - Переходный вариант меню г. Алматы. СТАНДАРТНЫЙ ВАРИАНТ горячего питания	179
	Приложение 13 Стандарт меню для школьного горячего питания г. Алматы	199
	Приложение 14 Меню «Ланч пакет»	204
	Приложение 15 Вариант меню 4-хнедельного "Шведский стол"	209
	Приложение 16 Рецепты национальных блюд	211
	Приложение 17 Общие требования к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях	217
	Приложение 18 Нормы питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха	223

СОКРАЩЕНИЯ

ВВП	Валовой внутренний продукт
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ВПП (WFP)	Всемирная продовольственная программа
ИМТ	Индекс массы тела
МЗ РК	Министерство здравоохранения Республики Казахстан
НИЗ	Неинфекционные заболевания
ООН	Организация Объединенных Наций
ОБШ	Общеобразовательная школа
СУСН	Социально уязвимые слои населения
ЦУР	Цели устойчивого развития ООН
ЮНИС ЕФ	Детский фонд Организации Объединенных Наций

РЕЗЮМЕ

Вступление

Исследование нацелено на получение характеристики системы школьного питания и изучение его влияния на состояние здоровья детей и подростков школьного возраста. Оценка состояния школьного питания была проведена в государственных школах г. Алматы.

Цель

Реализация научно-обоснованных подходов к профилактике возникновения хронических заболеваний среди школьников, принципов управления хроническими заболеваниями через изменение питания и образа жизни, создания благоприятной среды для школьников, способствующей изменению пищевых привычек и образа жизни.

Материалы и методы

Полевые исследования для сбора первичных данных были проведены в общеобразовательных школах г. Алматы: 135 общеобразовательная школа, 153 школа-гимназия и 201 школа-гимназия.

Была задействована команда из исследователей для сбора данных в объектах образования. Сбор данных включал в себя наблюдение моделей поведения детей в школьной столовой, анкетирование учащихся с использованием опросников, обсуждение в фокус-группах с родителями детей в исследуемых школах, проведение антропометрических измерений детей, интервьюирование школьного персонала. Врач-диетолог провел оценку школьных рационов на соответствие калорийности, содержания нутриентов рекомендуемым нормам потребления пищевых веществ и энергии среди различных возрастных групп детей школьного возраста, а также их сбалансированности по меню-раскладкам столовых и изучил состояние школьных пищеблоков. Было проведено изучение количества пищевых отходов еды, оставляемой школьниками на тарелках, путем измерения индекса несъедаемости. В ходе реализации Проекта были проведены мероприятия по повышению осведомленности школьников, их родителей по вопросам здорового питания и важности формирования правильных пищевых привычек, а также по вопросам организации школьного питания среди педагогов, школьной администрации, работников пищеблока, медицинских работников.

Для улучшения состояния здоровья детей в 3-х школах были внедрены кисломолочные продукты питания: дети с низкой массой тела и низким ростом ежедневно принимали кисломолочный пробиотический продукт.

Управление данными и анализ

По мере заполнения анкет полевые исследователи вводили данные антропометрических измерений и результаты анкетирования в Excel файл, а бумажные анкеты находились в офисе Национального центра здорового питания. Идентификационная информация, такая как имена и адреса, не вводились ни в бумажные анкеты, ни в электронную форму. Форма с антропометрическими данными и именами, классами обучения вычищались по окончанию проекта. Оригиналы бумажных анкет по окончанию проекта будут храниться в защищенном месте для обеспечения конфиденциальности участников исследования.

Этические аспекты

Исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания.

1. АКТУАЛЬНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КАЗАХСТАНЕ

Здоровое питание позитивно сказывается на функционировании организма человека, однако в детском и подростковом возрасте, в школьные годы закладывается фундамент для долгой, активной жизни. Программы школьного питания более чем в 80 процентах стран мира включены в национальную политику, что делает их самой обширной сетью социальной защиты в мире.

Качественное и доступное школьное питание – обязательное условие его организации для обеспечения здоровья, успеваемости обучающихся и обороноспособности страны. Школьное питание должно быть доступным, рациональным, сбалансированным. В школе должны формироваться навыки правильного пищевого поведения. В случае нарушения этих условий формируются заболевания. Особое место занимают алиментарно-зависимые заболевания, такие как болезни органов кровообращения, пищеварения, метаболический синдром и др. [1; 2].

В детском возрасте эти заболевания не проявляются, но формируются особенности пищевого поведения, которые впоследствии приводят к развитию этих заболеваний и в 20-40 лет – склонности к избыточному потреблению сахара, животных жиров, поваренной соли и т.п. [3]. Питание является важной частью здоровья и развития детей. Оно напрямую связано с улучшением здоровья в детстве и дальнейшем взрослом периоде, укреплением иммунной системы, снижением риска неинфекционных заболеваний (таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания) и долголетием. Здоровые дети с адекватным питанием успешнее учатся, более активны, создаются условия для их лучшей будущей продуктивности и лучших возможностей. Велико отрицательное влияние нарушений питания на состояние не только физического, но и ментального и психоэмоционального здоровья детей. Так, существует отрицательная ассоциация ожирения с функциональным статусом мозга и его функциями.

Школьное питание в жизни школьника – источник пищевых веществ и энергии, необходимый для жизнедеятельности, в том числе для успешной учебы. Школьное питание должно составлять культуру питания, которую необходимо прививать обучающимся. Адекватное питание необходимо для поддержания здоровья школьников, с учетом анатомо-функционального развития органов и систем организма, нейрогуморальной лабильности в пубертатном периоде, что позволяет относить подростков к группе риска развития функциональной и хронической патологии. В динамике школьного обучения увеличивается: наполняемость третьей и четвертой групп здоровья и уменьшается количество детей первой и второй групп здоровья. Ухудшается здоровье школьников, увеличивается доля хронических заболеваний системы пищеварения, костно-мышечной системы и органа зрения [4].

Согласно результатам исследований Казахской академии питания, проведенных в 2015-2017 годы, получены дополнительные доказательства негативного влияния ожирения на ментальную гибкость, зрительно-пространственные способности, рабочую память, концентрацию внимания (в плане ее истощаемости) и отдельные составляющие интеллекта [2-4].

Ежегодные экономические потери от НИЗ в Казахстане эквивалентны 4-4,5% ВВП страны. Эффективным инструментом в борьбе с НИЗ является устранение общих факторов риска [1].

Система образования в Казахстане в последние годы претерпевает изменения, обусловленные динамикой развития науки и техники, информационного пространства. Введение в систему школьного образования новых технологий и форм обучения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний могут увеличить влияние школьных факторов на функциональное состояние организма и здоровье учащихся.

Учитывая, что дети проводят в школе все больше времени при интенсивном темпе обучения, состояние системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья подрастающего поколения и задачами улучшения демографической ситуации. На современном этапе в казахстанской системе образования идут бурные изменения: вводятся новые системы и технологии обучения. Обучаясь и осваивая интенсивные программы образования, каждый пятый первоклассник уже имеет отклонения в состоянии здоровья, к этому возрасту число больных детей, имеющих хроническую патологию, увеличивается. По официальным данным первичная заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет и 15-17 лет болезнями эндокринной системы, расстройства питания и обмена веществ составила 588 и 1279,2 на 100 000 детей, болезнями органов пищеварения 6947,5 и 6864,3 на 100 000 детей, железодефицитной анемией - 2190,7 и 2126,2 на 100 000 детей, соответственно (Бюро национальной статистики АСПИР РК, 2022) [5]. Перечисленные тенденции обусловлены рядом факторов, среди которых неполноценное питание играет определяющую роль.

Это требует особого внимания к организации здорового питания детей в школах. Во многих странах существуют стандарты школьного питания, так как школьное питание может иметь важные краткосрочные и отдаленные последствия для здоровья детей. Организация бесплатного горячего питания для учащихся является важным и необходимым шагом в рационализации питания, сохранении здоровья, повышении трудоспособности, улучшения успеваемости и эффективности обучения детей начальных классов [6]. Путем эффективного внедрения здорового школьного питания страны реализуют важнейшую задачу в Целях в области устойчивого развития (ЦУР) ООН и реализуемую Всемирной продовольственной программой в системе ООН (ВПП ООН, WFP): создание «человеческого капитала» [7]. Помимо этого, предполагаются и экономические преимущества для государства. Согласно отчету ООН, на каждый вложенный доллар школьное питание предполагается 9-кратный возврат в экономику страны, а это, в свою очередь, может повлиять на создание порядка 2 000 рабочих мест на 100 000 учеников и поддержку малого и среднего бизнеса на местах [8].

В настоящее время в Республике Казахстан во всех организациях среднего образования для учащихся 1–11 классов из семей, обладающих правом на получение государственной адресной социальной помощи, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, организовано бесплатное питание [9]. Кроме того, за счет средств местных бюджетов все школьники 1-4 классов республики вне зависимости от социального статуса обеспечены бесплатным горячим питанием. Питание остальных учащихся школ республики производится за счет средств родителей.

В Казахстане остается много проблем с организацией школьного питания, которая нуждается в дальнейшем совершенствовании и расширении. Сложившаяся ситуация диктует необходимость проведения исследований по изучению статуса питания и здоровья учащихся, планированию, внедрению и мониторингу программ по обеспечению здорового питания детей. В этой связи, для изучения системы организации школьного питания в стране, получения актуальной информации о ее состоянии, ее слабых и сильных сторонах, барьерах и проблемах, возможностях для улучшения в 2022-2023 гг. была проведена оценка школьного питания в нескольких регионах Казахстана. Целью данной работы было оценить состояние школьного питания в Республике Казахстан для выработки рекомендаций по совершенствованию системы организации питания в школах и повышению качества питания детей в целях сохранения и укрепления их здоровья и профилактики заболеваний (Оценка школьного питания в Казахстане, 2023 г).

На основе результатов исследования было предложено привести НПА, регулирующие питание детей школьного возраста, в соответствие между собой, исключая противоречия и несоответствия, внести изменения в документы,

регулирующие нормы потребления энергии и пищевых веществ для детей школьного возраста с учетом современных международных рекомендаций. Ключевым моментом остается разработка новых сбалансированных меню для школ с учетом норм физиологических потребностей с одинаковым распределением калоража рациона по дням с учетом современных предпочтений детей. В столовых должны иметься все необходимые для работы надлежаще и правильно заполненные формы (меню-раскладки и технологические карты с указанием массы продуктов в нетто) для правильного планирования и оценки рациона питания школьников. Вместе с тем, недостаточно только лишь правильной организации школьного питания, необходимо создать среду по обеспечению и продвижению здорового питания. В частности, следует разместить плакаты, наглядные постеры по продвижению здорового питания в школьной столовой и других местах, регулировать продажи в школах пищевых продуктов с высоким содержанием жиров, натрия/соли и сахаров и подслащенных напитков. Было рекомендовано организовать салат-бары с нарезкой свежих фруктов и овощей, так как нарезки удобны и привлекательны для детей, что может увеличить потребление овощей и фруктов на 70%. Немаловажным пунктом является предоставление достаточного времени и условий для принятия пищи, с этой целью рекомендовалось увеличить длительность перемен для приема пищи.

Существенным компонентом любых программ остается повышение осведомленности целевых групп по вопросам здорового питания – ученики, их родители, школьный медицинский работник, педагоги, работники пищеблока, члены мониторинговой группы.

Таким образом, принимая во внимание рекомендации проведенного научного исследования, назрела необходимость их реализации на локальном городском уровне в целях сохранения и укрепления здоровья школьников и профилактики заболеваний.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Цель

Реализация научно-обоснованных подходов к профилактике возникновения хронических заболеваний среди школьников, принципов управления хроническими заболеваниями через изменение питания и образа жизни, создания благоприятной среды для школьников, способствующей изменению пищевых привычек и образа жизни.

2.2. Задачи

1) Оценка школьных рационов на калорийность и сбалансированность, в т.ч. их соответствия международным и казахстанским рекомендуемым нормам потребления энергии и пищевых веществ.

2) Разработка новой модели организации школьного питания, новых сбалансированных меню для школ на основе принципов здорового питания с учетом норм физиологических потребностей, современных предпочтений детей и возможности реализации. Обеспечение организаций образования инструментами для планирования, мониторинга и контроля школьного питания. Разработка руководства по описанию процесса организации школьного питания и стандартных операционных процедур, описывающие основные элементы школьного питания.

3) Обзор, обучение и обеспечение надлежащего использования и заполнения всех необходимых для работы форм (меню-раскладки и технологические карты) для правильного планирования и оценки рациона питания школьников.

4) Создание и поддержка среды, способствующей поддержке здорового питания и здорового образа жизни:

- изучение продукции столовой и буфета и разработка рекомендаций по регулированию продажи пищевых продуктов с высоким содержанием жиров, натрия/соли, сахаров и подслащенных напитков и продвижение здоровых продуктов и блюд;

- увеличение длительности перерывов (перерыва) для приема пищи;
- обеспечение чистой питьевой водой.

5) Разработка методических материалов по повышению знаний в области здорового питания и организации школьного питания для профессиональных групп (работники пищеблока школьных столовых, школьная администрация, медицинские работники, педагоги) в целях дальнейшего распространения среди всех организаций образования.

6) Проведение работы по повышению знаний школьных медицинских работников, работников пищеблоков, членов мониторинговой группы в области здорового питания, организации школьного питания.

7) Проведение работы по повышению знаний педагогов о принципах здорового питания.

8) Повышение уровня осведомленности школьников, их родителей по вопросам здорового питания и улучшения здоровья детей, в т.ч. через современные инструменты социальных сетей и проведение различных школьных мероприятий (классные часы, родительские собрания, Дни открытых дверей в школьной столовой и т.д.).

9) Обоснование необходимости, применимости и эффективности новой модели организации школьного питания:

- наблюдательное исследование моделей поведения детей в школьной столовой;

- анкетирование учащихся средних и старших классов на знание принципов здорового питания, отношение к различным группам продуктам питания, включая неполезные для здоровья продукты, предпочтения детей в выборе продуктов питания и напитков в школьной столовой или буфете, удовлетворенность школьным меню;

- фокус-группы с родителями изучаемых школ для выявления культурных и других факторов, влияющих на питания школьников как дома, так и в школе;

- глубинные интервью со школьным персоналом, участвующим в организации школьного питания (работники школьной столовой, медицинский персонал и т.д.) на знание принципов здорового питания, их значения в профилактике различных заболеваний, нормативно-правовой документации по организации питания в школе, наличие возможных проблем и препятствий, возможностей перехода на здоровое питание;

- измерение антропометрических показателей учащихся: рост, вес, окружность талии, окружность бедер, состав тела.

10) Разработка методических рекомендаций по вопросам здорового питания и организации школьного питания в целях их внедрения в образовательные программы технического и профессионального образования по специальности «Организация питания».

11) Обучение педагогов организаций технического и профессионального образования по вопросам внедрения в образовательные программы по специальности «Организация питания» новой модели организации здорового школьного питания.

2.3. Ожидаемые результаты

1) разработка и внедрение новой модели организации школьного питания: новых меню-раскладок, рецептуры в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей разных возрастов, научно-обоснованными принципами здорового питания и с учетом современных тенденций питания и вкусовых предпочтений детей; инструментов планирования, мониторинга и контроля школьного питания; руководства по описанию процесса организации школьного питания и стандартных операционных процедур, описывающие основные элементы школьного питания

2) внедрение новых продуктов питания для улучшения состояния здоровья детей (витаминизированные и обогащенные полезными бактериями детские кисломолочные продукты);

3) повышение уровня знаний о здоровом сбалансированном питании и здоровом образе жизни не менее чем у 50% детей, родителей и педагогов;

4) повышение участия родительской общественности в улучшении организации школьного питания (создание чата с участниками мониторинговой группы, представителей родительских комитетов и др.), регулярные дни открытых дверей в школьной столовой);

5) снижение «индекса несъедаемости» блюд школьного меню (удельного веса несъеденной пищи) не менее, чем на 20%;

6) повышение удовлетворенности школьников школьным меню не менее, чем на 30%;

7) 100% работников пищевого блока обучены принципам здорового и сбалансированного питания, подбору продуктовой корзины и технологии приготовления блюд;

8) разработка Методических рекомендаций по вопросам здорового питания и организации школьного питания в целях внедрения в образовательные программы технического и профессионального образования по специальности «Организация питания»;

9) рекомендации по дальнейшему применению методических рекомендаций новой модели организации школьного питания во всех организациях образования г. Алматы.

3. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено в 3 общеобразовательных школах г. Алматы (3 государственные школы). В каждой школе было отобрано 2 группы: опыт и контроль.

В опытной группе проводись все мероприятия в полном объеме, дополнительно будет предоставлен кисломолочный продукты для отобранных детей с 1 по 11 классы.

В контрольной группе будут проводиться все мероприятия в полном объеме, для отобранных детей с 1 по 11 классы без продукта.

В начале вмешательства в трех школах у всех учеников с 1 по 11 класс будут измерены рост и вес и рассчитаны индекс массы тела, затем отобраны ученики с дефицитом массы тела, низкорослостью и самыми низкими показателями индекса массы тела. Показатели физического развития будут оцениваться согласно таблицам Всемирной организации здравоохранения (2007): дефицит массы тела (от -1 стандартного отклонения и ниже), избыточная масса тела (от +1 до +2 стандартных отклонения), ожирение (от +2 стандартного отклонения и более), низкорослость (от -2 стандартного отклонения и ниже). Из числа этих учеников будут случайным образом отобраны по 10 человек с каждой параллели (5 девочек и 5 мальчиков, но с учетом возможного отказа около 5% детей, то в итоге будут приглашены 11-12 школьников),

всего 220 детей в каждой школе (110 опытная группа, 110 контрольная). Учащиеся из опытной группы будут обеспечены кисломолочными продуктами на ежедневной основе в течение 2 месяцев. Кроме того, из числа этих школьников ученики 5-11 класса пройдут интервьюирование с помощью опросника.

В качестве контрольной группы вмешательства по влиянию кисломолочных продуктов на здоровье детей будут отобраны дополнительно по 10 человек с каждой параллели 1-11 классов – 110 детей в каждой школе, среди их числа ученики 5-11 класса также пройдут анкетирование.

В конце вмешательства будут проведены измерение роста-весовых показателей и анкетирование школьников всех отобранных групп во всех школах.

В каждой школе будут проведены глубинные интервью персонала, вовлеченного в школьное питание. Это могут быть члены руководства школы, медицинский персонал, работники школьной столовой и школьного буфета. Все интервью будут записываться на диктофон.

Вопросы здорового питания, организации школьного питания будут также обсуждаться в фокус-группах с родителями учащихся. Фокус-группы родителей учащихся будут сформированы в каждой школе при содействии школьного руководства. Каждая фокус-группа будет состоять из 8-12 родителей или опекунов, представляющих учащихся разных классов. Все фокус-группы будут записываться на диктофон.

Исследователи проведут оценку санитарно-технического состояния, оснащённости современным технологическим оборудованием, нормативно-методическими ресурсами школьных пищеблоков согласно чек-листу во время посещения школьных столовых.

Помимо этого, члены исследовательской группы пронаблюдают работу школьной столовой и поведение учащихся и сделают соответствующие комментарии в листе наблюдения. Исследователи будут снимать фото/видео фото ассортимента столовой, буфетной продукции, вида обедов, порций, общего вида столовой, всех зон столовой, включая зону умывальников, раздаточной, обеденного зала, после кормления - несъеденных остатков обедов и т.д.

Этические аспекты

Исследование будет проводиться согласно этическим стандартам по проведению исследований, оценке, сборе и анализе данных, руководству по интервьюированию детей, Хельсинкской Декларации. Исследование также будет рассмотрено Локальной Этической Комиссией при Академии профилактической медицины и Казахской Академии питания и будет проводиться после одобрения и выполнения рекомендаций (если потребуется).

Для участников исследования ожидается минимальное количество рисков из-за отсутствия вмешательства в виде лекарственных средств/взятия биоматериала. Все участники/родители/опекуны должны будут подписать Информированное согласие для участия в исследовании. Для проведения наблюдательного исследования также будет необходимо Информированное согласие от руководства школы. Все полученные данные будут конфиденциальны, личная информация не будет присутствовать, ограниченный доступ в виде ключа/пароля как к бумажным, так и к электронным носителям будет обеспечен во время сбора, обработки, анализа и хранения данных.

Антропометрическое обследование

Всего антропометрическое обследование прошли 3442 ученика из 3-х государственных школ города Алматы (таблица 1). Количество мальчиков прошедших измерение составил 1767 человек – 51% и девочек 1675 человек - 49%, таблица 2. Все данные заносились в бланк результатов измерений на каждого респондента (Приложение 1).

Таблица 1 – Количество учеников по школам для измерения антропометрических показателей

№ школы	Количество учеников в школе	Количество учеников прошедших измерения
135	1020	956
153	1365	1223
201	1385	1263

Таблица 2. Антропометрическое обследование учеников общеобразовательной школы № 135 г. Алматы

Пол	Классы											Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
мальчики	34	48	57	48	53	44	48	70	64	22	28	516
девочки	37	45	43	49	54	23	51	49	36	24	29	440
Всего	71	93	100	97	107	67	99	119	100	46	57	956



Фото 1. Сбор антропометрических данных учеников общеобразовательной школы №135 г. Алматы

Таблица 3. Антропометрическое обследование учеников общеобразовательной школы № 153 г. Алматы

Пол	Классы											Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
мальчики	70	69	58	60	60	58	61	73	69	28	22	628
девочки	68	60	65	48	56	49	60	67	67	34	21	595
Всего	138	129	123	108	116	107	121	140	136	62	43	1223



Фото 2. Сбор антропометрических данных учеников школы-гимназии №153

Таблица 4. Антропометрическое обследование учеников общеобразовательной школы-гимназии № 201 г. Алматы

Пол	Классы											Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
мальчики	92	70	90	62	77	64	48	45	36	25	14	623
девочки	73	73	82	63	76	52	66	42	60	27	26	640
Всего	165	143	172	125	153	116	114	87	96	52	40	1263



Фото 3. Сбор антропометрических данных учеников школы-гимназии № 201 г. Алматы

Следует учитывать, что согласие должны были получить как от родителя ученика, так и от самого учащегося. Были случаи, когда родители и школьники

использовали свое право отказаться от участия. В среднем согласие участвовать в исследовании дали 92% учащихся 3-х школ г. Алматы.

Статистический анализ

Анализ выполнен с помощью IBM SPSS 28, при обработке и подготовке данных использована среда вычислений Julia 1.8. Были вычислены описательные статистики: число наблюдений, среднее арифметическое, стандартное отклонение, минимум, максимум, верхний и нижний квартили, 95%-ый доверительный интервал для среднего для непрерывных переменных; частоты и процентные доли для категориальных переменных.

Опрос учащихся

Опрос проводился среди учащихся 5-11 классов (Приложение 2). Анкета состоит из 60 вопросов, которые делятся на следующие блоки вопросов:

- Физическая активность и здоровье
- Качество жизни (физическое, психологическое благополучие, взаимоотношения с родителями и самостоятельность, социальная поддержка и взаимоотношения со сверстниками, и школьное окружение)
- Информированность учащихся о принципах здорового питания.

Ответы на заданные вопросы помогут в определенной степени понять ментальное, психическое и физическое состояние респондентов, а также уровень информированности по вопросам здорового питания.

Опрос проведен в начале и в конце исследования с последующим сравнительным анализом полученных данных.

Интервьюирование школьного персонала

В каждой школе проведены глубинные интервью персонала, вовлеченного в организацию школьного питания (Приложение 3). Интервью брали у члена руководства школы, медицинского персонала, работника школьной столовой и школьного буфета. Все интервью записывались на диктофон.

Обсуждения в фокус-группе

Вопросы здорового питания, организации школьного питания также обсуждались в фокус-группах с родителями учащихся (Приложение 4, 5). Фокус-группы родителей учащихся сформированы в каждой школе при содействии школьного руководства. Каждая фокус-группа составила 4-6 родителей или опекунов, представляющих учащихся разных классов. Все фокус-группы записаны на диктофон.

Оценка санитарно-технического состояния пищеблока

Исследователи провели оценку санитарно-технического состояния, оснащённости современным технологическим оборудованием, нормативно-методическими ресурсами школьных пищеблоков согласно чек-листу во время первичного посещения школьных столовых (Приложение 6). Была разработана памятка по заполнению чек-листа по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой (Приложение 7). В школах были собраны школьное меню. Повторный визит был совершен к концу исследования.

После разъяснения формулы расчета индекса несъедаемости, поставщиков услуг по обеспечению школьного питания просили посчитать несъеденные остатки после кормления. Был высчитан индекс несъедаемости в каждой школе согласно методике:

Расчет Индекса несъедаемости¹

1. Умножить выход блюда на количество выданных порций - количество людей, питающихся в столовой (x)

2. Взвесить количество отходов в емкости для отходов после приема пищи, отнять вес емкости (y)

3. Индекс несъедаемости = $((x-y)/x)*100\%$

4. Вести учет количества поданных порций и отходов в течение 3 дней, вывести средний показатель индекса несъедаемости

Интерпретация индекса несъедаемости:

До 10% - зона оптимума,

10-30% - зона риска,

Более 30% - зона высокого риска, соизмеримая с критическим уровнем, требующая безотлагательных мер.

По результатам расчета дана интерпретация, составлен отчет.

Наблюдения в школьной столовой

Члены исследовательской группы наблюдали работу школьной столовой и поведение учащихся и делали соответствующие комментарии в листе наблюдения (Приложение 8). Исследователи отслеживали ассортимент столовой, буфетной продукции, общий вид столовой, зоны столовой, включая зону умывальников, раздаточной, обеденного зала.

По мере заполнения анкет исследователи вводили данные из каждой анкеты в Excel файл. Идентификационная информация, такая как имена и адреса, не вводилась. Оригиналы бумажных анкет хранятся в защищенном месте для обеспечения конфиденциальности участников исследования. После ввода данных проведен процесс чистки и анализа данных.

По результатам анкетирования и антропометрического обследования был проведен сравнительный анализ данных в начале исследования и по истечению 2 месяцев.

В период от начала исследования до повторного измерения антропометрических данных и анкетирования в 3-х школах проводились различные мероприятия по продвижению здорового питания. В зависимости от целевой группы (школьники младших классов, средних и старших, учителя, родители, медицинская сестра школы, поставщики услуг обеспечения школьного питания, члены бракеражной комиссии) проводились активности в соответствующих форматах: занятия в игровой форме, лекции, встречи, семинары.

4. ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Исследование рассмотрено Локальной этической комиссией при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания и проводилось после их одобрения.

Для участников исследования ожидалось минимальное количество рисков из-за отсутствия вмешательства в виде лекарственных средств/взятия биоматериала. Все участники/родители/опекуны подписывали Информированное согласие для участия в исследовании. Информационное согласие было представлено на казахском и русском языках (Приложение 9). Для проведения наблюдательного исследования руководство школы также подписывало Информированное согласие. Все полученные данные

¹ адаптировано из <https://www.sustainable-public-meal.eu/ru/tools/food-waste-measurement/>

конфиденциальны, личная информация не присутствует в инструментах исследования, был обеспечен ограниченный доступ как к бумажным, так и к электронным носителям информации по исследованию.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

5.1 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

За последние несколько лет в Казахстане в 1,6 раза выросла доля детей в возрасте от 11 до 15 лет, имеющих избыточный вес или страдающих ожирением. Тревожная тенденция наблюдается как среди девочек, так и среди мальчиков. К слову, мальчики чаще, чем девочки, имеют избыточную массу тела.

Рост распространённости детского ожирения в Казахстане вызывает озабоченность медиков, ведь, по статистике, в 90% случаев полные дети становятся потом полными взрослыми. Для системы здравоохранения это серьёзная проблема. Избыточный вес — один из основных факторов риска для развития диабета II типа, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний. Тот факт, что численность полных детей в Казахстане не снижается, а растёт, позволил экспертам Всемирной федерации по борьбе с ожирением (консультативного органа ВОЗ) сделать неутешительный прогноз ситуации на будущее. Если тенденция с детским ожирением в нашей стране не поменяется, то уже к 2030 году в Казахстане будет насчитываться 536,9 тыс. граждан в возрасте от 5 до 19 лет с избыточным весом. Большую часть составят подростки и молодёжь (330,4 тыс. человек), меньшую — дети в возрасте от 5 до 9 лет.

Основная причина набора избыточного веса - это энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона за счет преобладания простых, так называемых быстрых углеводов и жиров (хлебобулочные изделия, сладости, десерты, сладкие газированные напитки, фаст-фуд, жареная пища) превышает энергетические потребности организма.

В ходе проведенного исследования были получены антропометрические данные школьников 1-11 классов: рост, вес, индекс массы тела (таблица 8). Согласно таблицам роста Всемирной организации здравоохранения (2007)² были определены школьники с дефицитом массы тела (от -1 стандартного отклонения и ниже), избыточной массой тела (от +1 до +2 стандартных отклонения) и ожирением (от +2 стандартного отклонения и более). Более того, результаты измерений позволили выявить процент низкорослости (от -2 стандартного отклонения и более) (Приложение 10, 11).

Антропометрические обследования были проведены у 3442 школьников г. Алматы.

В 135 общеобразовательной школе антропометрические исследования прошли 956 учеников. У всех учеников, кто прошел измерения был рассчитан индекс массы тела. Анализ полученных данных на избыток/дефицит массы тела показал, что среди всех детей и подростков 6-17 лет распространенность избыточной массы тела и ожирения составляет 27%, из них избыток веса у 17% и ожирение у 10, рисунок 1. Дефицит массы тела был выявлен у 2% обследованных детей и подростков 6-18 лет.

Результаты исследования показали, что 71% обследованных детей имеют нормальную массу тела.

² De Onis, M. (2015). World Health Organization Reference Curves. *The ECOG's eBook on Child and Adolescent Obesity*, 19.



Рисунок 1. Процентное распределение учеников 135 школы по массе тела

В 153 школе-гимназии антропометрические исследования прошли 1223 ученика. На рисунке 2 представлено процентное распределение учеников 153 школы.

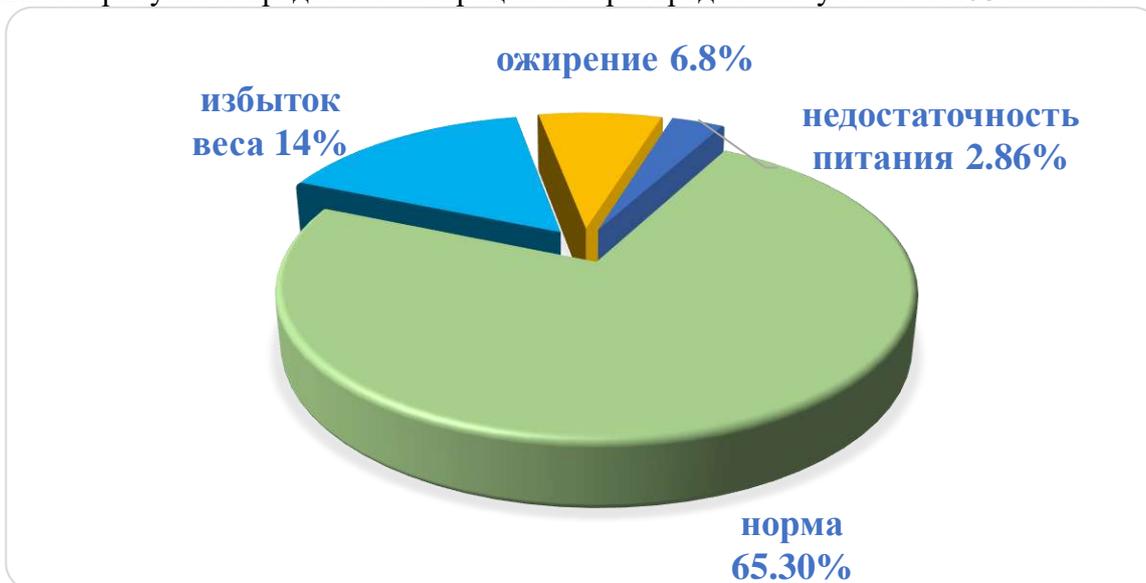


Рисунок 2. Процентное распределение учеников 153 школы по массе тела

Анализ полученных данных на избыток/дефицит массы тела показал, что среди всех детей и подростков 6-17 лет 153 школы распространенность избыточной массы тела и ожирения составляет 20,8%, из них избыток веса у 14% и ожирение у 6,8%. Дефицит массы тела был выявлен у 2,86% обследованных детей и подростков 6-18 лет. Результаты исследования показали, что 65% обследованных детей имеют нормальную массу тела.

В 201 школе-гимназии антропометрические исследования прошли 1263 ученика. На рисунке 3 представлено процентное распределение учеников 201 школы.

Анализ полученных данных на избыток/дефицит массы тела показал, что среди всех детей и подростков 6-17 лет 201 школы распространенность избыточной массы тела и ожирения составляет 21%, из них избыток веса у 14,8% и ожирение у 6,3%. Дефицит массы тела был выявлен у 2,8% обследованных детей и подростков 6-18 лет.

Результаты исследования показали, что 76% обследованных детей имеют нормальную массу тела.



Рисунок 3. Процентное распределение учеников 201 школы по массе тела

Были определены учащиеся с дефицитом массы тела, низкорослостью, самыми низкими показателями индекса массы тела по 10 учеников в каждой параллели, всего 110 детей в каждой школе. Эти ученики ко всем мероприятиям проекта дополнительно получают кисломолочный продукт «Аруана». А также 110 учеников по 10 учеников в каждой параллели с дефицитом массы тела, низкорослостью, самыми низкими показателями индекса массы тела вошли в группу контроля.

Избыточная масса тела и ожирение

Анализ полученных данных на избыток/дефицит массы тела показал, что среди всех детей и подростков 6-17 лет распространенность избыточной массы тела и ожирения составляет 19%, из них избыток веса у 15,2% и ожирение у 7,7%, рисунок 4.

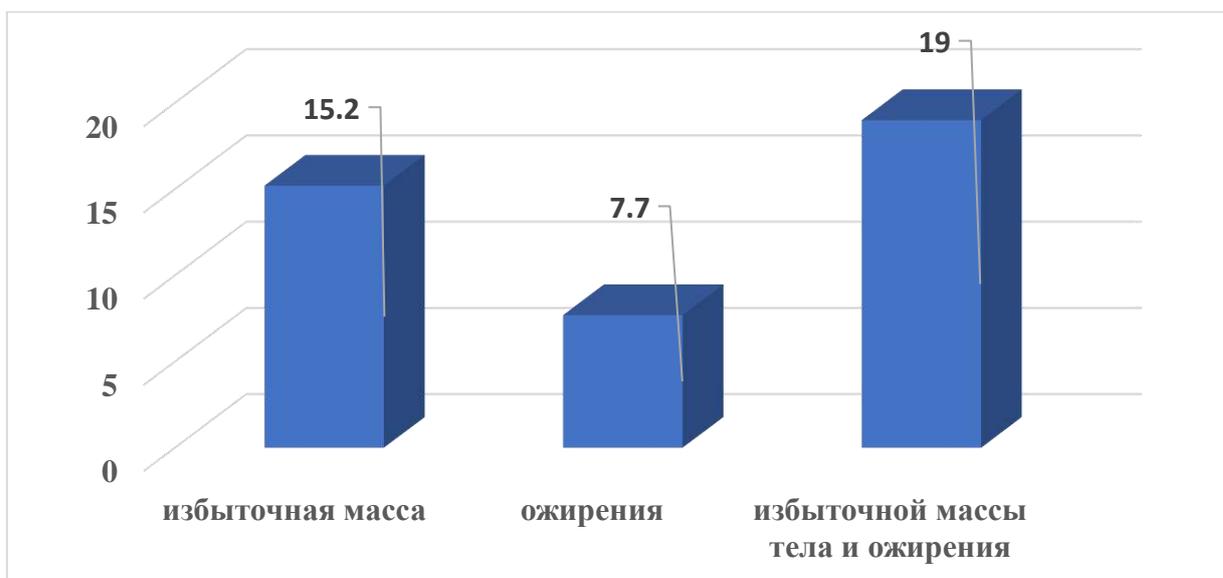


Рисунок 4. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков 6-17 лет.

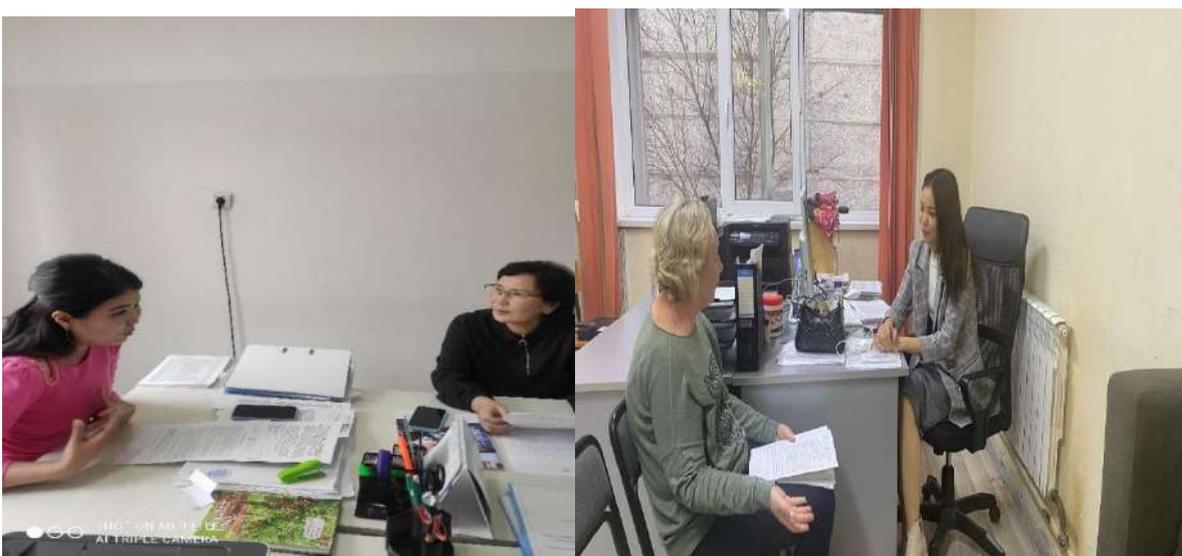
Дефицит массы тела

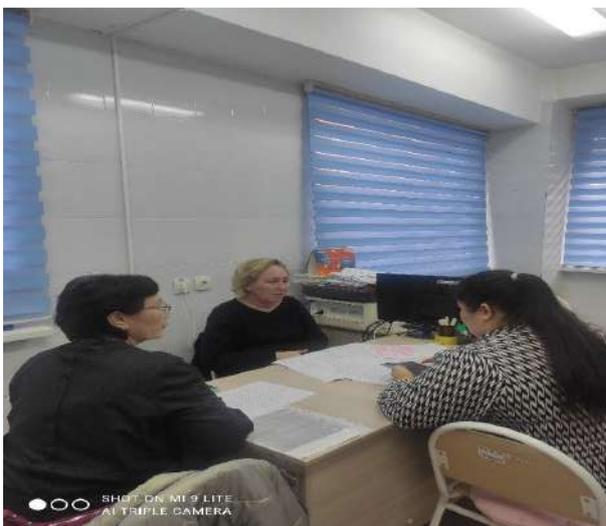
Дефицит массы тела был выявлен у 2,5% обследованных детей и подростков 6-18 лет.

Выводы

1. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков 6-17 лет составляет 19%, из них избыток веса у 15,2% и ожирение у 7,7%.
2. Дефицит массы тела был выявлен у 2,5% обследованных детей и подростков 6-17 лет.
3. Нормальную массу тела имеют 70,8 % детей 6-17 лет.

5.2 АНАЛИЗ ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ СО ШКОЛЬНЫМ ПЕРСОНАЛОМ, УЧАСТВУЮЩИМ В ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ (РАБОТНИКИ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ, МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, ЧЛЕНЫ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ И Т.Д.)





Для оценки школьного питания были проведены глубинные интервью со школьным персоналом, ответственным за организацию питания учащихся.

С целью выявления факторов, влияющих на питание учеников, у школьного персонала интересовались их мнением по поводу правильности питания школьников. Респонденты отметили, что в основном дети питаются неправильно, любят сладкие и мучные продукты, многие потребляют сладкие газированные напитки. Причину проблемы персонал видит в том, что родители дают карманные деньги детям, которые они зачастую используют на бесполезные продукты, чаще всего на пирожки, булочки, самсу и пиццу.

В отношении школьного меню в школах, участвующих в проекте было высказано мнение, что учащиеся начальных классов не удовлетворены школьным питанием. Параллельно с этим персонал считает, что школьное меню было утверждено компетентными органами, это значит, оно соответствует всем принципам здорового питания. Вместе с тем, сотрудники школ удивлены все еще достаточно высокое количество сахара в школьном меню. Также было озвучено, что с детьми нужно проводить воспитательно-познавательные беседы по вопросам питания, разъясняя полезность и вредность различных продуктов питания.

Относительно ответственности за правильный выбор детьми здоровых блюд и продуктов в школьной столовой и буфете был приведен аргумент, что ребенок в школе тратит всего 10 минут на прием пищи, поэтому ответственность в привитии здоровых пищевых привычек в первую очередь лежит на родителях. Родители с малых лет поощряют есть ту или иную еду, и у ребенка формируется понимание о допустимом питании, то есть прививается культура питания.

Однако и школа вносит свою лепту в формировании здоровой пищевой модели поведения. Один из опрошенных частной школы считает школу ответственным за обеспечение правильного питания учащихся, так как они большую часть времени находятся в образовательном учреждении. Вместе с тем, необходимо учесть, что если в школе создают поддерживающую среду здоровому питанию, то выйдя за пределы школы ребенок может питаться по-другому.

Также среди ответов респондентов ответственным за обеспечение здорового питания в школах было названо государство как регулятор основных процессов в обществе.

Оценка школьного питания

Школьное питание устраивает часть школьного персонала, они назвали меню удовлетворительным, учитывая его утверждение в компетентных органах, и

соответствующим критериям здорового питания. Также было озвучено мнение, что меню школьной столовой и ассортимент буфета не соответствуют принципам здорового питания.

Было высказано пожелание включить в меню национальную продукцию, молочные продукты, овощи и фрукты. Однако при этом респонденты признались, что не всегда дети едят школьную еду с аппетитом. Иногда блюда подают в холодном виде, и дети плохо едят.

Несколько респондентов отметили, что в настоящее время нередко дети приходят в школу, не позавтракав. Это плохо отражается на усвояемости, активности в процессе обучения, поэтому обеспечение всех учащихся 1-4 классами горячим бесплатным питанием вносит значимый вклад в здоровье и успеваемость учеников младших классов.

Респондентами отмечалось, что сформированные пищевые привычки детей влияют на несъедаемость блюд. Так, привычные макароны съедаются, а рыбные котлеты остаются на тарелке, что может объясняться отсутствием последних в домашнем рационе школьников. Также причинами большого количества отходов были названы устаревшее меню и значительные ограничения самих школ относительно выбора меню/блюд.

Школьный персонал обратил внимание на нехватку времени для приема пищи. Если дети младших классов могут организованно под руководством учителя прийти в столовую, сесть за накрытые столы и не все успевают принять пищу, то учащиеся средних и старших классов не успевают за время перемены поехать за столом.

Относительно стоимости продукции школьных столовых и буфетов были высказаны разные мнения. Если одни размышляли, что в соответствии с высокими ценами на продукты питания блюда не могут стоить дешево, для других сотрудников учебных учреждений цены в школьной столовой были высоковаты.

В отношении документов, которые регулируют питание в школе, у медсестры в наличии имеется журнал качества готовых блюд, у соцработника - школьное меню и список детей, получающих бесплатное горячее школьное питание. Также персонал отметил наличие в столовых меню, размещенных для школьников и других посетителей, имеются меню, СанПиНы, которые используются.

Роль родителей, учителей, других сотрудников школы в обеспечении правильного питания школьников

Респонденты трех школ ответили, что родители по-разному отзываются о школьном питании. У каждого свои вкусовые предпочтения и пищевые привычки, но следует учитывать, что это школа – объект общественного питания, соответственно, есть ограничения по блюдам и подачам, индивидуальный подход не предусмотрен, соответственно мнения разные. Было подмечено, что примерно 80% детей не едят рыбу. В текущем учебном году рыбу стали подавать в виде котлет, однако дети снова не едят рыбу, и многое идет в отход.

«Приходят родители сами, пишат в аккаунте, есть социальные аккаунты, либо приходят ко мне, мы вместе проверяем. У нас все открыто, мы идем на встречу. У родителей есть доступ на любые площадки».

Респонденты школ, участвующих в проекте отметили, что ученикам не хватает продолжительности перемены, чтобы поесть. Столы детям 1-4 классов и СУСН, которым положено бесплатное школьное питание, накрываются заранее, но им также не хватает времени чтобы съесть весь обед. Остальные дети успевают за 10 минут купить в буфете, что хотят, но съесть в зале столовой не успевают и уносят с собой.

Увеличить длительность перемены не позволяет расписание. Возможно, в этой связи ученики средних и старших классов приобретают булочки, пиццу и другую продукцию, которую можно есть вне столовой. И здесь возникают вопросы относительно того, в каких условиях дети принимают купленную еду: успевают ли съесть или едят на ходу по дороге на урок?

Касательно участия родителей в организации школьного питания, респонденты отметили бракеражную комиссию, куда входят члены родительского комитета, попечительского совета. Бракеражная комиссия проверяет пищеблок, качество блюд, пробует на вкус.

Учителя могут воздействовать на организацию школьного питания посредством обратной связи через социальные сети, через социального педагога, в чьи функциональные обязанности входят вопросы школьного питания. Учителя сами питаются в школьной столовой, поэтому есть возможность напрямую обратиться к поставщикам питания. На родительских собраниях обычно не обсуждаются вопросы питания, но если родители иницируют, то школьный персонал открыт к обсуждениям и разъяснениям.

В школах родители имеют доступ к взаимодействию в том числе с администрацией столовой. Раз в месяц родители принимают участие в организации питания через бракеражные комиссии, члены которой могут получать комментарии и отзывы от других родителей – не членов комиссии. Негативные отзывы и жалобы проверяются, проводятся встречи и беседы, по возможности устраняются причины. Учителя 1-4 классов приходят с учениками на обед, имеют свободный доступ к персоналу и администрации столовой, могут донести свои замечания/жалобы. Работники пищеблока стараются учесть и исправить положение по возможности.

Меры по улучшению школьного питания

В качестве мер по улучшению школьного питания в государственных школах предлагается помимо включения в меню национальных блюд и молочной продукции, также разработать меню для учеников, которым необходимо соблюдать диету, например, дети с сахарным диабетом, аллергией, лактозной непереносимостью. Для школьников 5-11 классов, которым не хватает времени на прием горячей пищи вследствие того, что у учащихся во время перемены время уходит на перемещение до столовой и обратно в кабинет, отстоять очередь в столовой, следует разработать сэндвичи и подобную продукцию на вынос, которая бы соответствовала принципам здорового питания. Следует добавить разноцветные овощи, которые повысят аппетит и оздоровят рацион. Несколько респондентов хотели бы видеть форму организации питания в виде фуршетного стола, чтобы ученики могли самостоятельно набирать в тарелку продукты и блюда на свой вкус. Часть респондентов хотели видеть форму организации питания в виде ланч-пакетов.

Все респонденты уверены, что обучать сотрудников школы принципам здорового питания необходимо, чтобы знать самим и передавать знания детям. Сотрудники пищеблока выразили готовность учиться.

Выводы

1. Респонденты отметили, что в основном дети питаются неправильно: много сахаросодержащих и мучных продуктов. Проблему школьный персонал видит в том, что на карманные деньги школьники покупают не полезную продукцию: пирожки, булочки, самса, пицца, сладкие газированные напитки, чипсы и бургеры.
2. Культура питания должна прививаться детям в семье с малых лет.
3. Школьный персонал считает, что школьное меню устарело и его нужно обновить согласно современным пищевым требованиям детей и в соответствии всем принципам здорового питания.

4. С детьми нужно проводить воспитательно-познавательные беседы по вопросам питания, разъясняя полезность и вредность различных продуктов питания.
 5. Нередко дети приходят в школу, не позавтракав. Это плохо отражается на усвояемости, активности на уроке. В этой связи обеспечение всех учащихся 1-4 классов бесплатным горячим питанием вносит значимый вклад в здоровье и успеваемость учеников младших классов.
 6. Сформированные пищевые привычки детей влияют на количество отходов, так, салаты и рыбные котлеты остаются на тарелках в отличие от макарон.
 7. Стратегия школ в отношении поддержки здорового питания проявляется в отсутствии вредных продуктов и выборе полезных продуктов. Таким образом формируется пищевая привычка потреблять полезные продукты.
 8. Необходимо учесть, что создание поддерживающей среды здорового питания теряет силу за пределами школы. В этой связи следует повышать культуру питания на уровне семьи, общества и нации.
 9. Родители участвуют в организации школьного питания через бракеражную комиссию, куда входят члены родительского комитета, попечительского совета. Учителя могут воздействовать через социального педагога, в чьи функциональные обязанности входят вопросы школьного питания.
 10. В качестве мер по улучшению школьного питания персоналом государственных школ предлагается:
 - включить национальные блюда, молочную продукцию, больше овощей и фруктов в школьное меню,
 - разработать горячие бутерброды и подобную продукцию на вынос, которая бы соответствовала принципам здорового питания, так как школьникам 5-11 классов не хватает времени на прием горячей пищи.
- Персоналом школ для улучшения организации школьного питания предложено:
- повысить качество продуктов,
 - нанять высококвалифицированного врача-диетолога,
 - обеспечить строгий контроль технологических процессов и соблюдение санитарно-эпидемиологических требований в пищеблоке.
11. Все респонденты уверены, что обучать сотрудников школы принципам здорового питания необходимо.

5.3 АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-ШКОЛЬНИКОВ И ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯЮЩИХ НА НЕГО ФАКТОРОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФОКУС-ГРУПП



Анализ мнений и поведения родителей проведен на основании результатов проведенных обсуждений в фокус-группах родителей школьников, обучающихся в 1-11 классах исследуемых школ.

Бесплатное горячее питание для школьников 1-4 классов в исследованных государственных школах финансируется за счет средств из местного городского бюджета. Учащиеся средних и старших классов приобретают продукцию в столовой и/или буфетах на платной основе.

Практически все родители заявили, что имеют знания о здоровом питании. На вопрос, что они понимают под здоровым питанием, были даны ответы о таких подходах как снижение в рационе сладкого и мучного, увеличение потребления фруктов, овощей и ягод. Некоторые родители озвучили ограничение жареных и жирных блюд. Один из респондентов указал:

«Здоровое питание – это сбалансированное питание, включающее нормы белков, жиров и углеводов. Это еда, которая должна приносить пользу и здоровье»

Об использовании знаний о здоровом питании на практике родители ответили, что используют, а также были такие ответы: «стараемся использовать», «по возможности».

На вопрос, соответствует ли, по их мнению, практика питания в школе концепции здорового питания, прозвучали разные мнения. В трех школах, в целом, довольны питанием и считают, что оно скорее соответствует принципам здорового питания, однако некоторые родители, не согласны. По мнению последних, дети питаются в школе пирожками, мучными изделиями и соком.

Родители учеников трех школ дали утвердительный ответ по поводу выдачи карманных денег для покупки еды.

«Детям деньги даешь, а они могут купить то, что увидят, что понравится. И это не горячая еда, конечно!»

Родители утверждают, что дети покупают булочки, пирожки, самсу и сок. Родители учеников младших классов часто не дают деньги, так как они обеспечены горячим питанием. Часть родителей жаловалась, что в первую смену дают горячее которое их дети не едят, в этой связи они хотели бы, чтобы существовала альтернатива в качестве булочки с молочным продуктом или бутерброд в школьном меню. Некоторые родители дают детям в школу перекусы. С их слов, в основном это фрукты в виде яблока или банана. Другие этого не делают, настраивая своих детей, чтобы они плотно поели дома. Больше половины родителей фокус-групп ответили, что не дают никаких перекусов, и меньшая часть дает в виде яблока, банана, бутерброда, печенья.

Родители школ пожаловались, что еда для школьников 1-4 классов часто бывает холодной, что, по их мнению, говорит о непродуманной организации раздачи блюд. Также были претензии на ограниченный ассортимент блюд, кого-то не устраивал вкус блюд. Некоторых родителей не устраивало качество мяса, оно содержит много жил, из-за этого дети не могут его прожевать, а котлеты и биточки приготовленные из такого мяса сухие и содержат много пищевых волокон. Стоимость платного питания, включая буфетную продукцию, не устраивает родителей, считают, что все-таки дорого для школьного буфета.

По поводу участия родителей в организации школьного питания можно сказать, что все зависит от личной заинтересованности и вовлеченности родителя. Большинство респондентов отвечают, что они никак не участвуют, их мнения не спрашивают, информацию получают от самих детей и иногда информация предоставляется в

родительский чат. Тогда как другие родители знают, что на сайте школы размещается информация о питании, кто-то является членом бракеражной комиссии.

Касательно мнения родителей общеобразовательных школ по улучшению школьного питания были услышаны пожелания поменять меню, увеличить количество овощей и фруктов, детям первой смены давать легкие перекусы.

Выводы

1. Практически все родители заявили, что знают принципы здорового питания. При этом называли снижение в рационе сахаросодержащих и мучных продуктов, увеличение фруктов, овощей, снижение жареных и жирных блюд.
2. Родители исследуемых школ пожаловались на холодную еду, ограниченный ассортимент блюд, недостаток овощей и фруктов, дети толком не едят, так как пища не нравится.
3. Родители дают дополнительно деньги на еду тем детям, которые получают горячее школьное питание. Остальные питаются платно и чаще всего покупают булочки, пирожки, самсу и сахаросодержащие напитки.
4. Участие родителей в организации школьного питания зависит от личной заинтересованности родителя. Большинство отвечают, что они никак не участвуют, тогда как они могут взаимодействовать через родителей-членов бракеражной комиссии.
5. По улучшению школьного питания в школах были услышаны пожелания поменять меню, увеличить количество овощей и фруктов и молочных продуктов.

5.4 НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ

В обследованных школах заполнялся лист наблюдения за работой в школьной столовой (Приложение 8), где отмечались поведение детей в столовой, за обеденным столом, спрашивали мнение детей о принимаемой пище, поведение учителей, персонала школьной столовой и показатели столового помещения, собиралась информация о стоимости буфетной продукции.

Поведение детей в столовой, в том числе в отношении выбора еды, которую они приобретают платно.

В государственных общеобразовательных школах 1-4 классы и СУСН охвачены бесплатным горячим питанием. Младшим классам накрывают стол, то есть детям предлагается определенное меню без альтернативы. Дети ходят в столовую коллективно классами, питаются под наблюдением своего учителя. Средние и старшие классы приобретают еду платно. Абсолютное их большинство отдают предпочтение выпечке, которая представлена пирожками, сосиской в тесте, пиццей. Дети знают вкус каждой выпечки и берут что-то понравившееся. К выпечке школьники приобретают в буфете сахаросодержащие напитки. Некоторая часть старшеклассников покупала горячее второе блюдо.

Мнение школьников относительно вида и вкуса предлагаемых блюд у учеников государственных школ разное: кому-то полностью нравится предлагаемая еда по виду, вкусу и качеству, других что-то не устраивает. Дети выбирают блюда по внешнему виду и запаху, на своем опыте они знакомы со вкусом основных блюд и берут на основе своих предпочтений. В исследуемых школах дети положительно отзывались о буфетной еде.

Ученики во всех школах расплачиваются либо картой, либо наличными, либо QR.

В обследованных школах наблюдались очереди, но школьников организованно и быстро отпускали работники пищеблока, но поесть в столовой и/или у буфета во время перемены не успевают, но все ученики успевают купить. Наблюдались неоднократные случаи, когда ученику не хватало времени поесть, при звонке учителя всех просили сразу же пройти в класс.

Мест в столовой в достаточном количестве, случаев, когда приходилось стоять без возможности сесть за стол не наблюдалось.

Было отмечено, что у детей нет практики спрашивать работников столовой о качестве блюд, их составе и прочее. В свою очередь, персонал школьной столовой также не взаимодействует с детьми, предлагая, например, более здоровый или подходящий ребенку продукт/блюдо. Они сосредоточены на обслуживании и предоставлении ассортимента еды, который доступен в данный момент, не вмешиваясь в выбор ребенка, чтобы не создавать очереди.

Поведение детей за столом, в том числе при употреблении бесплатных обедов

Дети разные, предпочтения в пище тоже разнятся. Во всех трех школах отзывы о блюдах, поданных во время обеда в школе, у части учеников положительные. Они хвалят еду за вкус и качество, считают, что она удовлетворяет их вкусовые предпочтения. Другая часть имеет противоположное мнение, высказывая недовольство, указывая на недостатки во вкусе, внешнем виде или разнообразии блюд.

Случаев отказа от завтрака/обеда не наблюдалось. Ученики не отказываются, они прежде пробуют пищу и, если не понравилось, оставляют на тарелке. Учащиеся не доедают блюда, объясняя тем, что пища не соответствует их вкусовым предпочтениям, нет желания есть. В четверг, рыбный день, согласно действующему меню, готовится рыбная котлета, которую обычно дети плохо едят. В школе также оставляют овощные салаты, много остается киселя. Последние 2 факта могут говорить или о несформированной здоровой пищевой привычке есть рыбу и овощные салаты, или о необходимости внести корректировки в технологию приготовления блюд.

Во всех обследованных школах во время наблюдения учителя в основном не проявляли инициативу чтобы ученики съели предлагаемую пищу, в основном они торопили детей чтобы они успели за перемену поесть.

Продолжительность приема пищи в школах составляет 10-15 минут.

Характеристика столовой

Ассортимент столовой различается в обследованных школах. Ассортимент буфетной продукции в школах представлен различной выпечкой (пицца, самса, сладкие булочки, пирожки, сосиска в тесте, кусочки тортов), бутилированной водой, киселем, компотом, чаем, сладкие напитки. Что касается горячих блюд, предлагаются супы, такие как борщ и суп с лапшой, варианты вторых блюд в виде плова, котлет с макаронами, пюре с подливой, мясо по-тайски. Салаты в школах представлены из таких доступных продуктов как капуста белокочанная, свекла, морковь, а также свежие помидоры и огурцы. На вид они привлекают внимание учеников. Однако по вкусу эти салаты не нравятся ученикам, поэтому они их плохо едят. Что касается фруктов, то обычно в ассортименте присутствуют яблоки. В буфете реализовывалась ароматизированная вода с разными вкусами, то есть это вода, содержащая сахар и ароматизаторы, а также яблочный сок. Но нигде в буфетах не предлагали овощные салаты или нарезки, фрукты.

Ни в одной из обследованных школ не ставятся сахарницы и солонки на стол.

Стоимость буфетной продукции в государственных школах колебалась от 150 тенге до 400 тенге, напитки – около 150 тенге.

Питьевая вода доступна во всех школах, ею пользуются учащиеся всех классов. Однако в некоторых диспенсерах отсутствовали одноразовые стаканчики.

Во всех школах при входе в столовую расположены умывальники с водой. Умывальниками чаще пользуются дети, получающие бесплатное горячее питание. При наблюдении в столовой было отмечено, что те дети, которые моют руки, не все пользуются мылом. Все школы оборудованы сушильным аппаратом для рук.

Выводы

- Ученики средних и старших классов трех школ приобретают выпечку (пирожки, сосиска в тесте, пицца). К выпечке школьники берут сахаросодержащие напитки в буфете.
- Мнение учащихся по предлагаемым блюдам различается от положительного до негативного.
- В обследованных школах работники пищеблока организованно и быстро отпускали учеников. Наблюдались неоднократные случаи, когда ученику не хватало времени поесть.
- Персонал столовой школ не взаимодействует с детьми, предлагая, например, более здоровый или подходящий ребенку продукт/блюдо. Они сосредоточены на обслуживании, не вмешиваются в выбор ребенка, чтобы не создавать очереди, так как ограничены по времени.
- В исследуемых в проекте школах учащиеся не доедают блюда, объясняя тем, что пища не вкусная, нет желания есть.
- Продолжительность приема пищи в школах составляет 10-15 минут.
- В школах в буфете реализовывалась ароматизированная вода с разными вкусами (вода, содержащая сахар и ароматизаторы), яблочный сок. Но нигде в буфетах не предлагали овощные салаты или нарезки, фрукты.
- Стоимость буфетной продукции колебалась от 150 тенге до 400 тенге, напитки – около 150 тенге.
- Питьевая вода в школах доступна. Воду пьют учащиеся всех классов, однако в некоторых диспенсерах отсутствовали одноразовые стаканчики.
- Во всех школах при входе в столовую расположены умывальники с водой. Умывальниками чаще пользуются дети, получающие бесплатное горячее питание. Не все учителя напоминают им о необходимости мыть руки с мылом перед приемом пищи.

5.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

5.5.1 АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИМ НОРМАТИВАМ ПОМЕЩЕНИЙ, ОСНАЩЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ И КАДРОВЫМИ РЕСУРСАМИ, АНАЛИЗ ВНУТРЕННЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Первичное посещение школ было проведено в ноябре 2023 г. При проведении анализа соответствия санитарно-техническим нормативам помещений, оснащенности технологическим оборудованием, нормативно-методическими и кадровыми ресурсами в обследованных школах г. Алматы были выявлены следующие несоответствия с требованиями нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения: Вторичное посещение было в марте 2024 г.

1. Общеобразовательная школа № 135, адрес: ул.Клочкова, 49.

6 ноября 2023 г. 14.00

Количество учащихся – 1020 чел. На бесплатном питании: 1-4 классы – 365 детей., СУСН – 8 дет. Столовая в аренде, организует питание ИП «Муканова К.К.»

Дети обеспечиваются питанием до 11 часов и после 11 часов. Работают по утвержденному Акиматом единому меню для городских школ.

Пищеблок требует ремонта. На раздаче отбитые кусочки замазки, которые в некоторых местах приклеены скотчем. Поточность производственного процесса соблюдается. Но необходимо перенести помещение для хранения уборочного инвентаря, т.к. проход в данное помещение осуществляется через мойку для столовой посуды.

Во время обхода сделаны замечания: многие продукты, в том числе и замороженные, хранятся без маркировки даты закладки в холодильники (манты). В 16-00 заготовлена и очищена белокочанная капуста на следующий день (в помещении овощного цеха).

Мука высший сорт Эталон, фортифицированная, но на мешках отсутствуют бирки со сроками хранения. Молоко, пастеризованное с просроченным сроком (до 28 октября т.г.).

В буфете реализуется запрещенная продукция в питании детей: макси чай содержит подсластители сукралоза и сахар, другие напитки с сахаром сокодержащие, но имеется разрешение Департамента санэпидконтроля города.

Персонал не владеет знаниями по санэпидрежиму. Не показали алгоритм обработки рабочего стола в ГЦ. При сервировке и раздаче блюд не всегда используют перчатки.

Документация ведется согласно приказам. Но нет меню-раскладки.

16 ноября в 17-00 проведена презентация с поставщиками услуг по питанию (персонал пищеблока) на тему «Организация питания в школе. Инфекционная безопасность школьника».

Также проведено тестирование по организации питания.

Протестировано 4 человека (зав.столовой и повара). *Средний процент правильных ответов – 42%.*



Заключительный обход школьного пищеблока и столовой
18 марта 2024 г. в 16-30 час.

Количество учащихся – 1020 чел. На бесплатном питании: 1-4 классы – 365 детей, СУСН – 14 дет. Столовая в аренде, организует питание ИП «Муканова К.К.»

Дети обеспечиваются питанием до 11 часов и после 11 часов. Работают по утвержденному Акиматом единому меню для городских школ.

При повторном обходе необходимо отметить, что многие замечания, выявленные при первом обходе столовой, были устранены, хотя пищеблок и требует ремонта. Так, на раздаче проведен ремонт своими силами и наклеена пленка, отбитых кусочков замазки нет.

Поточность производственного процесса соблюдается. Весь уборочный инвентарь хранится в другом отдельном помещении.

Вся продукция в морозильной камере имеет дату заморозки.

В складских помещениях и в производственных цехах продукты питания хранятся на стеллажах и подтоварниках. Просроченных продуктов не выявлено.

Приточно-вытяжная вентиляция требует ремонта, но планируется, что школа в этом году будет закрыта на капитальный ремонт.

В буфете на реализации запрещенной продукции нет, кроме напитков с вкусовыми добавками и сахаром.

Документация ведется согласно приказам. Ведется меню-раскладка в журнале, где можно проконтролировать закладку продуктов на количество учащихся.

Проведено заключительное тестирование по организации питания.

7. Протестировано 4 человека (зав.столовой и повара). *Средний процент неправильных ответов – 15%.* Данный показатель значительно улучшился по сравнению вводного тестирования: с 42% неправильных ответов до 15%.

2. Школа-гимназия № 153, адрес: ул.Садвокасова, 27.

13 ноября 2023 г. 14-00

Количество учащихся – 1300 чел. На бесплатном питании: 1-4 классы – 531 ученик, СУСН – 93 детей. Столовая в аренде, организует питание ИП «Тухтиева С.А.»

Поточность технологического процесса соблюдается. Сырье проходит обработку в цехах. Но необходимо отметить, что много продукции в коробках, тары и емкости стоят на полу, без поддонов или подтоварников. Очищенный картофель находился в воде для следующего дня.

На складе большой запас муки высшего и 1 сорта марки «Эталон». Срок годности муки 1 сорта заканчивается 21 ноября – необходимо заменить у поставщика. Суточная проба хранится 48 часов, но не в полном объеме – нет напитка. Хранится совместно с йогуртом в одном холодильнике.

Моечный цех один, с разделением зоны для мытья столовой и кухонной посуды одновременно. Для мытья столовой посуды имеется посудомоечная машина. На случай выхода ее из строя имеются 4 раковины для организации последовательности мытья столовой посуды.

Раздача и сервировка блюд проводится без перчаток.

Документация ведется в соответствии с приказами. Но не ведется меню-раскладка, что трудно проконтролировать правильность закладки продуктов в блюда.

Проведена презентация на тему «Организация питания в школах».



Проведено вводное тестирование

Протестировано 4 человека (зав.столовой и повара). *Средний процент неправильных ответов – 46%.*

20.02.24 г. проведен семинар-презентация на тему «Здоровое питание. Здоровая продуктовая корзина».

14 марта 2024 г. 11-00 – повторный обход школьной столовой

Количество учащихся – 1300 чел. На бесплатном питании: 1-4 классы – 531 ученик, СУСН – 94 детей. Столовая в аренде, организует питание ИП «Тухтиева С.А.».

Поточность технологического процесса соблюдается. Сырье проходит обработку в цехах. Все имеющиеся замечания устранены. Продукты хранятся в складских помещениях, в холодильных камерах на подтоварниках, стеллажах. Суточная проба в полном объеме хранится 48 часов.

Моечный цех один, с разделением зоны для мытья столовой и кухонной посуды одновременно. Для мытья столовой посуды имеется посудомоечная машина. На случай выхода ее из строя имеются 4 раковины для организации последовательности мытья столовой посуды.

Столовой посуды достаточно.

Персонал при сервировке столов, на раздаче работают в перчатках. Выборочно проведен опрос персонала с демонстрацией алгоритма мытья рук – алгоритмы соблюдают.

Документация ведется в соответствии с приказами. Предоставлены технологические карты на блюда. Заведена меню-раскладка в форме журнала с раскладкой блюд и продуктов на количество порций бесплатного питания.

Школа № 201, адрес: мкр.Нуркент, 12

1.20 декабря 2023 г. 13-00-16-00

Во время посещения столовой отсутствовал заведующий столовой.

Количество учащихся – 1385 чел. На бесплатном питании: 1-4 классы – 657 детей, СУСН – 37 детей. Столовая в аренде, организует питание ИП «Абылкасым Ж.».

Поточность технологического процесса соблюдается. Оборудование новое, все в рабочем состоянии. Выделены отдельные производственные цеха для работы с сырьем. Персонала достаточно, работают в спецодежде.

Замечания. Повар-раздатчица работала без перчаток (после замечания в перчатках работал весь персонал, который накрывал столы для школьников).

Мытье посуды проводится раздельно кухонная и столовая (посудомоечная машина). Но в мойке для мытья столовой посуды обрабатываются (моются) и перебираются яблоки для раздачи детям. Не совместимо! В горячем цехе на рабочем столе лежал пучок зеленого лука, не обработан, с кусочками земли.

В мясном цехе чисто, имеются разделочные доски и ножи отдельно для мяса и рыбы, но для птицы ни доска, ни нож не предоставлены. В горячем цехе в ваннах размораживался фарш в пакетах! Это процедура должна проходить в мясном цехе.

Каретки от яиц находились в овощном цехе (использовались как седушки), а также каретка была и в мучном цехе. Хотя имеется помещение для обработки яиц. В мучном цехе находились яйца необработанные с грязной поверхностью.

На складе сыпучих продуктов мука и соль фортифицированные.

Холодильных камер две: молочная и мясная. В мясной камере на полу стоял тазик с нарезанным мясом. На полу категорически запрещено хранить продукты, только на подтоварниках и стеллажах.

В буфете запрещенной продукции для реализации детям нет. Но продают для старших классов и учителям сосиски в тесте.

Из-за отсутствия заведующего столовой не предоставлен Бракеражный журнал скоропортящейся пищевой продукции. Технологические карты ведутся не по форме (отсутствие подсчета БЖУ Ккал).

Не предоставлены журналы учета температур холодильного оборудования.

Меню-раскладка не ведется.

Во время кормления детей начальных классов было выявлено, что дети совсем не ели салат из капусты и моркови. При органолептической оценке салата было выявлено, что овощи нарезанные мелко и уже подсохли, хотя по технологии капусту и морковь после нарезки необходимо помять для выделения сока. В салатах полностью отсутствовало растительное масло! хотя по норме на 60 гр салата закладывается 8 гр масла растительного!!! Слабо осуществлена работа бракеражной комиссии.

Учителя также слабо участвуют в кормлении детей: не объясняют о пользе еды, не контролируют как кушают дети. При осмотре обнаружено, что в связи с маленькой переменной дети не все съедают в мясном блюде (жаркое), не выпивают компот (был очень вкусный).



20.12.23. Протестировано 3 чел. (повара). Средний процент неправильных ответов – 55%.

11 января проведен семинар-презентация «Организация питания в школах» на казахском языке.

20 февраля 2024 г. – семинар для поставщиков – презентация «Здоровое питание. Здоровая продуктовая корзина».



6. Повторный обход школьной столовой

19 марта 2024 г. 16-30

Во время посещения столовой отсутствовал заведующий столовой (повторно).

Количество учащихся – 1385 чел. На бесплатном питании: 1-4 классы – 660 детей, СУСН – 40 детей. Столовая в аренде, организует питание ИП «Абылкасым Ж.».

Поточность технологического процесса соблюдается. Оборудование новое, все в рабочем состоянии. Выделены отдельные производственные цеха для работы с сырьем. Персонала достаточно, работают в спецодежде.

Необходимо отметить, что замечания обхода от 20.12.23 г. устранены. На пищеблоке чисто.

Мытье посуды проводится раздельно кухонная и столовая (посудомоечная машина).

Отдельно выделена мойка для фруктов и овощей.

В мясном цехе чисто, имеются разделочные доски и ножи отдельно для мяса и рыбы, а также отдельный разделочный инвентарь для мяса птицы.

Яйца обрабатываются в помещении для обработки яиц.

На складе сыпучих продуктов мука и соль фортифицированные.

Холодильные камеры две: молочная и мясная. В камерах и производственных цехах продукты хранятся на подтоварниках и стеллажах.

В буфете запрещенной продукции для реализации детям нет.

Заведен Бракеражный журнал скоропортящейся продукции, соответствует нормативным требованиям.

Но технологические карты ведутся не по форме (отсутствие подсчета БЖУ Ккал), очень старый источник картотеки – просто скопированы из литературы.

Заведены чек-листы учета температур холодильного оборудования.

Меню-раскладка ведется в виде журнала, где можно проследить количество продуктов в закладке на количество учеников.

Медсестра предоставила журнал оценки качества готовой продукции, ведется по форме.

Предоставлен журнал С-витаминации, журнал осмотра персонала пищеблока.

Проведено тестирование поваров по организации питания.

Результаты тестирования: 40% неправильных ответов, что несколько лучше по сравнению с предыдущими результатами – 55% неправильных ответов.

Выводы

В некоторых государственных школах выявлено:

1. Недостаточность производственной площади пищеблока вызывает ряд нарушений.
2. Имеется недостаток столовой посуды, часто не производится их дезинфекция.
3. На пищеблоке часто встречается недостаток раковин и ванн, что приводит к смешиванию мытья кухонной и столовой посуды, овощей, фруктов и яиц.
4. Суточная проба хранится 48 часов согласно СанПиН и Приказа МОН РК от 31.10.2018 г. № 598 «Правила организации питания обучающихся в государственных организациях среднего образования, внешкольных организациях дополнительного образования», но не в полном объеме.
5. Имеются нарушения в хранении продуктов.
6. Холодильное оборудование не имеет контрольных термометров, нет журнала учета температуры холодильного оборудования.
7. Нарушено товарное соседство в холодильных камерах.
8. Нет меню-раскладки, не проводится анализ пищевой ценности рационов питания. Технологические карты имеются, соответствуют требованиям.
9. В буфете реализуются сладкие напитки и пицца.
10. В обеденном зале нет информации о здоровом питании и здоровых продуктах.

5.5.2 АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ШКОЛЬНЫХ МЕНЮ

В рамках организации школьного питания в государственных общеобразовательных школах были представлены перспективные меню (летто-осень и зима-весна).

Проведен анализ 4-х недельного (20-ти дневного) меню блюд для организации бесплатного питания обучающихся в организациях среднего образования г. Алматы за счет бюджетных средств летто-осень и зима-весна 2024 г.

В перспективном меню не указаны пищевая и энергетическая ценность рационов питания. Имеется информация только о стоимости питания.

При изучении школьного меню было выявлено, что завышена закладка сахара в 2-3 раза в компоты (20 гр). Натуральные соки, широко представленные в меню, также богаты свободными сахарами. Часто используется кисель из концентрата с добавлением сахара (10 гр.), хотя в концентрате уже имеется добавленный сахар.

В меню-раскладке не отражено количество соли, что не дает возможности сделать заключение об ее потреблении.

Для приготовления плова заложена томатная паста, очень завышена норма (16 гр томатной пасты на 200 гр выхода блюда) – ни в одном источнике не встречается в рецепте томатная паста.

Во многие салаты имеющегося меню также завышено растительное масло: на 60 гр салата – от 6 до 12 гр масло растительное!

В перспективном меню отмечается частое повторение блюд: макароны, гречка, рис, картофельное пюре и блюда из картофеля, отсутствуют овощные гарниры каждую неделю. Так блюда из картофеля встречаются в меню по 2 раза в неделю (жаркое + картофельное пюре, рагу из говядины (основа картофель) + картофельное пюре и т.д.). Бобовые в виде горохового пюре представлены 1 раз за 4 недели. Недостаточно включены в рацион питания овощные блюда, что обуславливает низкое употребление

овощей. Из фруктов только яблоки. Меню сезон зима-весна, в котором можно использовать цитрусовые (мандарины, киви, апельсины).

Полностью отсутствует молоко и кисломолочные напитки.

Нет национальных блюд.

При проведении анализа содержания макро- и микронутриентов в питании школьников, необходимо отметить, что имеется дисбаланс в содержании белков, жиров и углеводов: в некоторых рационах жиров до 47% (при норме до 30%), углеводов до 70-80% за счет простых сахаров, картофеля (норма до 60%) и калорийность питания до 35-39 % (норма 25-30%). Имеется микронутриентный голод: ниже нормы витамин А, D, E, недостаточно кальция, фосфора, железа, а также магния и калия.

Даны рекомендации Ассоциации школьного питания. по изменению меню на период зима-весна:

В виду того, что недостаточно времени изменить вариант перспективного меню, рекомендации в краткосрочном периоде:

1. Ограничить сахар в напитках (компот) - не более 7,5 гр на прием. В булках, сдобе этого ингредиента должно быть не более 5 г на 100 г хлебобулочного изделия.

2. Исключить кисель из концентрата и заменить на напитки из ягод и фруктов (витаминный напиток из шиповника).

3. Исключить сок фруктовый как сахаросодержащие напитки.

4. При приготовлении блюд использовать соль не более 1 гр.на прием в начальных классах, старшим детям не более 1,5 г. Рекомендовано ВОЗ. (К слову, две сосиски в день на две трети перекрывают потребность ребенка до 10 лет в соли).

5. Включить в рацион питания молоко питьевое, желательно обогащенное витаминами А, Е, D или кисломолочные продукты.

6. Животные жиры (масло сливочное) не менее 72% жирности от 2 до 4 грамм на прием и рафинированное растительное масло 3,5-6 грамм на весь прием (на все блюда).

7. Гарниры из круп обогатить овощами (гречка рассыпчатая с овощами, рис с кукурузой, макароны с овощами и т.д.).

8. Оставить только 1 раз в неделю картофельное блюдо. Можно ввести ленивые голубцы.

9. Разнообразить фрукты.

Из вышеперечисленных рекомендаций внесены изменения только в уменьшении сахара в напитках (с 20 гр до 10 гр на 200 мл) и убрали сахар с киселя.

В остальном меню без изменений.

В приказе № 58 МЗ РК от 4 апреля 2023 годы «О внесении изменения в приказ Министерства здравоохранения РК № 16» Об утверждении Санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания» п.163 «В меню исключается повторение одноименных блюд, гарниров или кулинарных изделий в течение дня и в последующие два календарных дня».

Анализ пищевой ценности действующего перспективного меню-раскладки для организаций питания учащихся общеобразовательных учреждений образования города Алматы на 2024 год (лето-осень), Приложение 13.

Оценка изучения нутриентного состава и энергетической ценности четырехнедельного меню (на сезон лето-осень) представлена в таблицах 6 и 7. Данные были получены в результате подсчета калорийности и пищевых веществ всех блюд в меню по меню раскладкам и сравнивались с референтными данными в соответствии с приказом № 69-НК от 09.06.2023 «Об утверждении методических рекомендаций «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для

различных групп населения Республики Казахстан», таблица 5. Принималось во внимание, что калорийность школьного приема пищи должна в среднем составлять 30% от общей суточной калорийности, белки должны составлять 12% от калорийности приема пищи, жиры – 28%, углеводы – 60%.

Таблица 5. Нормы потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков (в сутки)

Возраст (лет)	Пол	ккал/сут ¹	Белки				Жиры		Углеводы	
			Всего				всего	% к общей калорийности	Всего	% к общей калорийности
			абс.	% к общей калорийности	г/кг массы тела	% животные				
0-0,5		740	13	7,0	2,17		48	58,0	65	35,0
< 1		1100	22	8,0	2,20	70,0	48	39,0	146	52,0
1-2		1200	30	10,0	2,20	65,0	49	37,0	159	53,0
2-3		1400	39	11,0	2,20	65,0	50	32,0	200	57,0
4-6		1800	50	11,0	2,08	65,0	60	30,0	266	59,0
7-10		2100	63	12,0	2,03	65,0	65	28,0	315	60,0
11-14	М	2500	75	12,0	1,50	60,0	78	28,0	375	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,50	60,0	75	28,0	360	60,0
15-18	Ю	3000	90	12,0	1,38	60,0	93	28,0	450	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,26	60,0	75	28,0	360	60,0

¹ одна термохимическая калория равна 0,0042 МДж

Таблица 6. Анализ действующего меню по макронутриентам и энергетической ценности (процент от фактической калорийности приема пищи и от суточной нормы энергопотребления)

1-я неделя

Дни недели	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
понедельник	14%	45%	49%	37%
вторник	16%	54%	52%	29%
среда	15%	37%	47%	36%
четверг	16%	19%	43%	36%
пятница	15%	50%	57%	32%
среднее	15%	41%	50%	34%

2-я неделя

понедельник	12%	36%	52%	35%
вторник	17%	41%	43%	34%
среда	15%	44%	44%	35%
четверг	15%	35%	50%	26%
пятница	12%	34%	57%	37%
среднее	14%	38%	49%	33%

3-я неделя

понедельник	18%	36%	51%	36%
вторник	18%	45%	47%	36%
среда	16%	44%	41%	30%
четверг	10%	40%	50%	33%
пятница	13%	47%	40%	38%
среднее	14%	41%	45%	35%

4-я неделя

понедельник	15%	36%	49%	35%
вторник	12%	38%	50%	42%
среда	15%	37%	48%	31%
четверг	18%	26%	56%	30%
пятница	10%	44%	46%	33%
среднее	14%	36%	50%	35%

Выводы:

1. Однообразное меню с однообразными гарнирами: еженедельно макароны, гречка, рис, картофельное пюре.
2. В недостаточном количестве присутствуют овощи в рекомендованном меню.
3. Отсутствуют молоко и кисломолочные продукты, в том числе и творог.
4. Напитки представлены только компотом, соком и киселем из концентрата.
5. Сахар при закладке в напитки и другие блюда завышен (например, в компоте на 200 мл 20 г сахара).
6. Недостаточно блюд из рыбы.
7. Мясные блюда (из говядины) также однообразные, не используется база технологических карт с широким выбором мясных блюд, что разнообразило бы рацион питания.
8. Бесплатное питание также получают дети других возрастов, но выход блюд не соответствует их физиологическим потребностям. Для всех возрастов учащихся используется один стандарт меню.
9. В закладке блюд завышены животные и растительные жиры.
10. Увеличить потребление фруктов и разнообразить их ассортимент.

5.5.3 АНАЛИЗ ИНДЕКСА НЕСЪЕДАЕМОСТИ ШКОЛ АЛМАТЫ

Индекс несъедаемости может характеризовать организацию и качество школьного питания, а также удовлетворенность школьников блюдами и напитками, подаваемыми в школьной столовой. В начале проекта поставщики школьного питания были обучены методике оценки индекса несъедаемости, результаты взвешивания отходов в зале столовой («тарелочных отходов») собирались ими в течение 3 дней и присылались эксперту. Индекс несъедаемости рассчитывали дважды до начала вмешательства и после.

Первый анализ пищевых отходов (Индекс несъедаемости): общеобразовательная школа №135

29.11.23

Салат – выход 60 гр. х кол-во порций 334 чел. = 20,04 кг

Судак с соусом 150 гр. х 334 чел = 50,1 кг

Гаринир 100 х 334 = 33,4

Хлеб 20 х 334 = 6,68

Вес готовой пищи – 110 кг 220 гр

Вес отходов (без емкости) – 29 кг

Индекс несъедаемости = 26%

30.11.23 г.

Салат 60 х 320 чел = 19,2 кг

Тефтели с рисом – 70 х 320 = 22,4

Соус 15 х 320 = 4,8 кг

Гарнир 100 х 320 = 32,0

Хлеб 20х320=6,4 кг

Вес готовой пищи – 84 кг800 гр
Вес отходов (без емкости) – 35 кг

Индекс несъедаемости = 41 %

01.12.23 г.

Салат 60 х 300 = 18,0 кг

Филе куриное 60 х 300 = 18,0 кг

Гречка рассыпчатая – 100 х 300 = 30 кг

Хлеб 20х300= 6 кг

Вес готовой пищи – 72кг
Вес отходов (без емкости) – 21 кг

Индекс несъедаемости = 29 %

Средний индекс несъедаемости по школе № 135 составил 32%. Значения > 30% - относятся к зоне высокого риска, измеримая с критическим уровнем, требующая безотлагательных мер.

**Повторный анализ пищевых отходов (Индекс несъедаемости):
общеобразовательная школа №135**

20.12.23г.

Салат 60х336 чел.=20,16 кг

Рагу 250х336=84 кг

Яблоко 150х336=50,4

Хлеб 20х336=6,72

Вес готовой пищи - 161,28 кг
Вес отходов (без емкости) – 19,7 кг

Индекс несъедаемости = 12%

21.12.23 г

Салат 60х333=19,98 кг

Судак с соусом 125х333=41,62

Рис 100х333=33,3

Хлеб 20х333=6,66

Вес готовой пищи – 101,56 кг
Вес отходов (без емкости) – 16 кг

Индекс несъедаемости = 16 %

Средний индекс несъедаемости по школе № 135 составил - 14%. Значения -10-30% - зона «риска»



Тарелочные отходы.

В общеобразовательной школе 135 высокий индекс несъедаемости и относится к зоне «риска».

Индекс несъедаемости в школе гимназии 153:

1-й день

Салат – выход 60 гр. х кол-во порций 623 чел.= 37,38 кг

Тефтели с рисом – 70 х 623 = 43,61 кг

Соус 15 х 623=9,35

Гречка 100 х 623 = 62,3

Хлеб 20 х 623 = 12,46

Вес готовой пищи – 165 кг 100 гр

Вес отходов (без емкости) – 4,2 кг

Индекс несъедаемости = 2 %

2-й день

Салат 60 х 623 чел = 37,38

Мясо тушенное – 70 х 623 = 43,61

Гороховое пюре 100 х 623 = 62,3

Хлеб 20 х 623 = 12,46

Вес готовой пищи – 155 кг 750 гр

Вес отходов (без емкости) – 7,15 кг

Индекс несъедаемости = 5%

3-й день

Салат 60 х 623 чел = 37,38

Жаркое по-домашнему 250 х 623 =15,575

Хлеб 20 х 623 = 12,46

Вес готовой пищи – 65 кг 415 гр

Вес отходов (без емкости) – 5,65 кг

Индекс несъедаемости = 9%

Средний индекс несъедаемости по школе-гимназии № 153 составил 5,3%.
Значения до 10% - зона оптимума.

С целью подтверждения качества формы питания «Ланч пакеты» проведен подсчета индекса несъедаемости.

6 марта

Бутерброд – 100 гр

Яблоко – 150 гр

Кисломол.продукт – 100 гр вес приема пищи 355 гр. X 114 чел =

Шоколад – 5 гр

Вес готовой пищи – 40 кг 470 гр

Вес отходов (без емкости) – 1,2 кг

Индекс несъедаемости = 2 %

7 марта

Лаваш – 105 гр

Яблоко – 150 гр

Кисломол.продукт – 100 гр вес приема пищи 360 гр. X 108 чел =

Шоколад – 5 гр

Вес готовой пищи – 38 кг 880 гр

Вес отходов (без емкости) – 0,7 кг

Индекс несъедаемости = 1,5%

11 марта

Бутерброд – 100 гр

Яблоко – 150 гр

Кисломол.продукт – 100 гр вес приема пищи 355 гр. X 104 чел = 36 кг 920 гр

Шоколад – 5 гр

Но в связи с оразой 37 школьников в столовой не кушали и пакеты взяли с собой.
В столовой кушали 67 чел.

Вес готовой еды – 23 кг 785 гр

Вес отходов (без емкости) – 0,3 кг

Индекс несъедаемости = 1,2 %

Средний индекс несъедаемости по школе № 153 (Ланч пакеты) составил 1,5%.

Индекс несъедаемости в начале проекта в 153 школе-гимназии составил 5,3% это зона оптимума, а употребление «Ланч пакета» существенно снизило индекс несъедаемости до 1,5 % .

Средний индекс несъедаемости по школе № 201 – 10 %

25.12.23 г

Салат – выход 60 гр. x кол-во порций 700 чел.= 42 кг

Гуляш – 60 x 700 = 42 кг

Макаронны 100 x 700= 70 кг

Хлеб 20 x 700 = 14 кг

Вес готовой пищи – 168 кг

Вес отходов (без емкости) – 12 кг

Индекс несъедаемости = 7 %

26.12.23

Салат 60 x 700 чел = 42 кг

Биточки куриные – 70 x 700 = 49 кг

Соус 15x700=10,5 кг

Гречка 100 x 700 = 70 кг

Хлеб 20 x 700 = 14 кг

Вес готовой пищи – 185 кг 500 гр

Вес отходов (без емкости) –15 кг

Индекс несъедаемости = 8%

27.12.23

Салат 60 x 700чел = 42 кг

Рагу 250 x 700 =175 кг

Хлеб 20 x 700 = 14 кг

Вес готовой пищи – 231 кг

Вес отходов (без емкости) – 35 кг

Индекс несъедаемости = 15 %

Три школы г. Алматы имеют разные индексы несъедаемости ниже 10%, т.е. входит в зону оптимума: школа 153- 5,3%, (Ланч пакет – 1,5%), школа 201 – 10% и школа 135- 14% (зона риска). В 153 школе больше учеников на бесплатном питании, СУСН. Поточность технологического процесса соблюдается, пищеблок с достаточной площадью, организован по современным требованиям, зал столовой оформлен наглядными материалами по здоровому питанию. Средний индекс несъедаемости по терм школам города Алматы составил 9,8%.

Вывод:

В обследованных государственных школах индекс несъедаемости в двух школах находится в зоне риска. Такое положение дел можно интерпретировать с одной стороны как необходимость пересмотреть меню и технологию приготовления.

5.5.4 РАЗРАБОТКА СБАЛАНСИРОВАННЫХ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ

Питание должно полностью обеспечивать потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах. Для школьников тщательно продуманный рацион особенно важен, так как именно пища в первую очередь создает условия для интеллектуального и физического развития, поддерживает иммунитет и защищает от заболеваний.

Эксперты Национального центра здорового питания представили список продуктов, которые обязательно должны входить в меню ребенка. Если придерживаться этих рекомендаций, детский организм будет получать весь спектр необходимых витаминов и минералов.

В целом бесплатным питанием охвачены свыше 134 тысяч алматинских школьников, в том числе учащиеся начальных классов и дети из малообеспеченных семей с 5 по 9 классы. На ежедневное питание каждому ребенку выделяется 830 тенге. В него входят вторые блюда, салаты, напитки, фрукты и йогурты.

В ходе проекта было разработано новое четырехнедельное школьное меню, обеспечивающее физиологические потребности детей в энергии и нутриентах в

соответствии с принципами здорового питания и учетом современных предпочтений детей.

Принимая во внимание возрастные изменения и потребности школьников, меню-раскладка рассчитана на 3 возрастные подгруппы: 7-10, 11-14 и 15-18 лет. В меню раскладке приведено содержание калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов для каждой возрастной подгруппы детей (Приложение 12). (стандартное меню)

5.5.5. ОТРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ В ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

По рекомендации Министерства образования проводится изучение национальных блюд для введения в школьное меню.

В рамках проекта «Управление здоровьем школьников Алматы» проведена отработка некоторых национальных блюд, и блюд из рыбы на базе колледжа сервисного обслуживания 5 января т.г. с участием школьников и их родителей, представителей акимата, директоров школ проекта, Ассоциации школьного питания, прессы, экспертов колледжа.

Разработаны технологические карточки национальных блюд с привлечением технолога пищевого производства.



Школьное питание должно быть не только полезным, сбалансированным, но и интересным. Именно поэтому в качестве экспериментального направления планируется внедрять в школьное меню адаптированные под детское питание блюда с элементами национальной кухни, а также пересмотреть подачу стандартных блюд, сделав их более привлекательными и аппетитными для детей.

Результаты исследования и апробации новых блюд будут использованы для разработки методических указаний, а также учебной программы по специализации «Организация питания» и выработке рекомендаций по здоровой пище.

Таблица 7. Результаты оценки бракеража блюд

Показатели (средние значения)	Наименование блюда								
	Салат «Аскабак»	Салат «Алма»	Салат с иримшик	Рыбные палочки запеченные	Рыбные каштаны	Фишболы из судака	Жаппасы	Нан салма	Котлет а Жастар
Внешний вид	5	4,5	4,3	4,9	4,5	5	4,3	4,1	5
Цвет	4,9	4,5	4,3	4,8	4,6	4,9	4,8	4,7	4,9
Запах	4,8	4,8	4,7	4,8	4,8	4,8	4,6	4,4	5
Вкус	4,8	4,8	4,1	4,5	4,6	5	3,8	4,1	4,7
Консистенция	4,9	4,8	4,9	4,0	4,5	4,8	3,9	3,9	4,8
Общая оценка (среднее значение)	4,9	4,7	4,5	4,6	4,6	4,9	4,3	4,2	4,9

Представленные на дегустацию национальные блюда получили хорошую оценку. Наибольший бал 4,9 у салата «Аскабак», Фишболы из судака и котлета «Жастар».

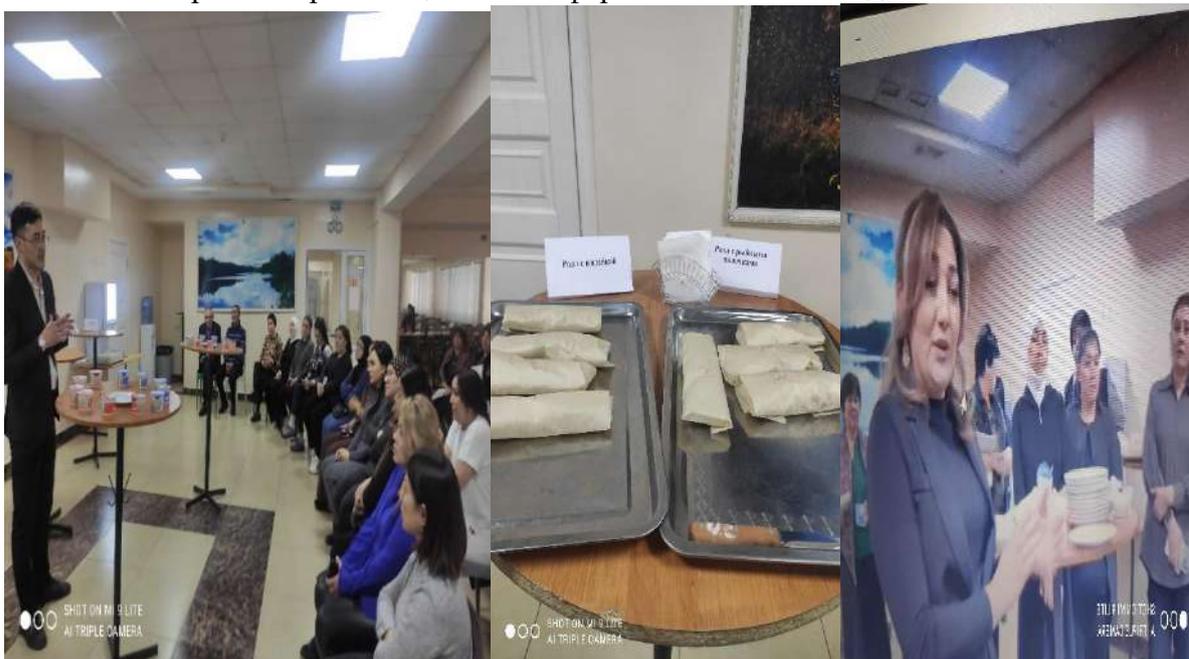
5.5.6. РАЗРАБОТКА НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ЛАНЧ ПАКЕТ» ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ

Школьный обед должен обеспечивать около трети суточной энергетической потребности детей и включать овощи, мясо, птицу или рыбу, а также молоко или молочные продукты. В ходе выполнения проекта была разработана новая модель школьного обеда «Ланч пакет» (Приложение 14). В состав «Ланч пакета» входят горячий бутерброд, кисломолочный продукт, фрукты (яблоко или банан), шоколад на основе кобыльего молока.



На базе 153 школы-гимназии была отработана данная модель.

Была встреча с родителями, членами попечительского совета, руководством и педагогами 153 школы. Провели презентацию новой формы школьного обеда.



После проведения презентации и дегустации нового набора школьного обеда были проанкетированы родители. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица 8. Результаты опроса родителей школьников 4 классов по внедрению новой формы школьного обеда «Ланч пакеты» в рамках проекта

Характеристики	Процент родителей ответивших на вопросы			
	Да		Нет	
	п	%	п	%
Считаете ли вы, что необходимо изменить форму питания детей в школе?	20	100	0	0
Хотели бы изменить форму приема пищи: Чтобы выдавали ланч боксы (ланч пакеты) индивидуально каждому Чтобы мог сам выбрать себе еду (из нескольких блюд) на обед. Чтобы изменили меню, попробовать другие блюда, разные фрукты.	20	100	0	0
	16	80	0	0
	3	15	0	0
Чтобы изменили меню, попробовать другие блюда, разные фрукты.	2	10	0	0
Понравилась ли вам новая модель школьного питания (Ланч пакеты)	20	100	0	0
Если да, то почему?			0	0
1-удобно	11	55		
2-вкусно	10	50		
3-полезно	14	70		
Если нет, то почему? (укажите причину)	0	0	0	0
Согласны ли вы на введение данной формы питания в вашей школе.	20	100	0	0

До начала употребления «Ланч пакетов» ученики 4 классов прошли анкетирование по вопросу «Хотели бы изменить форму приема пищи». Всего было опрошено 112 учеников, из них 52 ученика (46%) хотели бы чтобы им выдавали ланч пакеты. После употребления «Ланч пакетов» 90% учеников хотели бы видеть свой обед в новом формате как «Ланч пакет». Детям очень понравился новый вид обеда.



Выводы:

- Всем родителям понравился набор «Ланч пакета» (кисломолочный продукт, яблоко, шоколад, горячий бутерброд).
- Все 100% родителей поддержали идею с молоком. Некоторые родители были обеспокоены температурным режимом, они посчитали что молоко было прохладным.
- После дегустации горячих бутербродов все родители дали положительную оценку. Отметили, что все было **вкусно, удобно и полезно**.
- Внесли некоторые замечания:
- Чтобы бутерброды были немного сочнее.
- Обдумать вопрос с рыбой (попадают косточки).
- Чтобы было больше овощей.
- Много бумаги. Считают, что это будет отражаться на себестоимости обеда.

5.5.7. РАЗРАБОТКА НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ШВЕДСКИЙ СТОЛ» ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ.

В реализации проекта «Управление здоровьем школьников г.Алматы» была предусмотрена разработка новой модели школьного питания «Шведский стол». Данную модель питания планировала внедрить 201 школа-гимназия. Национальный центр здорового питания разработал меню-раскладку для шведского стола (приложение 15).

Питание по системе шведского стола уже существует в разных странах. В основном в этих школах детям предлагают по 3-4 варианта салата, первого, второго (гарнир плюс основное блюдо – мясо, рыба и птица, чтобы уж точно угодить всем), десерта и напитка. Тарелки наполняют работники столовой – дети лишь сообщают о своих предпочтениях. Порции стандартные, но можно попросить положить чуть больше или меньше. Как правило, комплексный обед, то есть полный набор, обходится

дешевле, чем только горячее и салат, например. Чтобы дети могли не спеша наполнить поднос и поесть, обед организуют на большой перемене – это 20 минут. При наполнении тарелок по собственному вкусу дети съедают практически все, а значит, получается меньше отходов, продукты почти не приходится выбрасывать.

Чтобы заменить привычное питание шведским столом, школа должна предпринять следующие шаги:

- Подготовить меню (например, на неделю) с соблюдением требований СанПиН относительно количества калорий и питательных веществ в рационе школьника.
- Рассчитать примерную стоимость питания на день.
- Провести опрос среди родителей и убедиться, что подавляющее большинство поддерживает переход на шведский стол.
- Согласовать меню.
- Составить смету на закупку оборудования (даже если в школе есть необходимое количество посуды и подносов, могут понадобиться специальные столы с подогревом, пароконвектоматы, маленькие котлы вместо привычных больших и прочее. В некоторых школах меняют даже мебель в столовой).
- Приобрести и установить оборудование, подготовить столовую к новому формату питания.

5.6 МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗНАНИЙ СРЕДИ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 6 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Одним из ключевых факторов, влияющих на развитие и здоровье ребенка - питание. Правильное питание не только способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья, но также может повысить работоспособность и улучшить успеваемость школьников. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, негативно сказывается на здоровье детей. Особенно опасны такие нарушения в период интенсивного роста организма ребенка.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно–кишечного тракта, ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Знания о питании помогают школьникам уметь выбирать здоровые продукты и готовить полезные блюда, что важно для поддержания здорового образа жизни, формировать здоровые привычки.

Для успешного продвижения здорового питания среди школьников необходимо провести ряд мероприятий и вложить усилия. Основными из них являются:

- ✓ **Образование:** разъяснение школьникам принципов здорового питания и обучение их навыкам выбора полезных продуктов.
- ✓ **Информирование:** предоставление информации о вредных и полезных продуктах, а также о пользе здорового питания для их здоровья и развития.
- ✓ **Поддержка окружающих:** важную роль играют родители и учителя, которые должны поддерживать здоровые пищевые привычки школьников и стимулировать их в этом.
- ✓ **Создание подходящей среды:** необходимо создать условия, при которых школьники могут применять свои знания о здоровом питании на практике в школе, дома и в других местах.

- ✓ Пример лидерства: важно, чтобы взрослые демонстрировали хорошие примеры здорового питания, таким образом, мотивируя школьников следовать их пример
- Для достижения этих целей были проведены информационно-коммуникационные мероприятия по улучшению знаний учащихся, педагогов, родителей, медицинских работников школы, членов школьного совета, поставщиков пищевых продуктов.

Таблица 9. Мероприятия, проведенные в исследуемых школах г.Алматы.

№	Мероприятия	№135 общеобр. школа	№153 школа- гимназия	№201 школа- гимназия	ВСЕГО
1.	Лекция для педагогов	40	45	42	127
2.	Лекция для родителей	85	120	90	295
3	Лекция для школьников (1-11 кл)	908	1200	1230	3338
4	Дебаты на тему «За и против Фаст -Фуд»	15	15	15	45
5.	Выставка витаминов		300		300
6.	Флеш-моб	500	-	-	500
7.	Конкурс рисунков	100	100	100	300
8.	Конкурс видеороликов	100	-	100	200
9.	Фестиваль здоровья	30	60	30	120

5.6.1 ПЕДАГОГИ

Представление о здоровом питании, как составной и необходимой части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Это позволит существенно снизить популяционные риски алиментарно-зависимых заболеваний и должно мотивировать детей к ведению здорового образа жизни.

Учитывая то, что дети проводят большую часть времени в школе, школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников навыки и стереотипы в данном вопросе. На наш взгляд, основную роль при этом должны играть педагоги. Являясь примером для подражания, учитель может оказывать длительное воздействие на образ жизни учащихся, поэтому в первую очередь необходимо повышение уровня информированности, знаний и навыков. Необходимо создать постоянное проведение санитарного просвещения на основе привития здоровых навыков в школах как среди преподавателей, так и среди учеников. Услуги по охране здоровья и обеспечению полноценного питания в школе следует поддерживать и осуществлять на основе эффективного партнерства между учителями и медиками, на основе повышения информирования учителей и учащихся и их непосредственного участия в процессе реализации здоровые берегающих образовательных технологий.

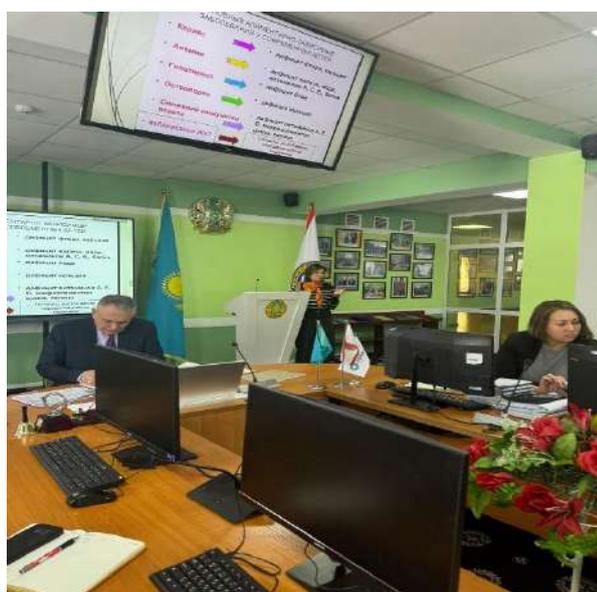
В рамках проекта для педагогов пилотных школ были проведены лекции, включавшие результаты научных исследований, направленных на изучение

распространенности алиментарно-зависимых заболеваний среди школьников, а также основные факторы, способствующие росту заболеваемости и их воздействие на организм. В ходе лекции представлены ключевые шаги по улучшению питания и устранению проблем пищевых нарушений среди школьников, а также обсуждены какие изменения рациона питания способствуют оптимизации работы основных систем и функций организма.

За отчетный период проведено 3 лекции для педагогов, с охватом 127 человек согласно таблице-10.

Таблица 10. Количество охваченных лекциями педагогов в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Общеобразовательная школа №135	19.02.2024	40
2	Школа гимназия №153	19.02.2024	45
3	Школа гимназия №201	21.02.2024	42
	Итого:		127





5.6.2. РОДИТЕЛИ УЧАЩИХСЯ

В современном обществе вопрос о правильном питании достаточно актуален и широко освещен в различных научных и популярных источниках. Однако проблеме формирования культуры рационального питания детей в семье уделяется недостаточно внимания. Это может быть связано как с социально-экономическими условиями государственной системы, так и с низкой психолого-педагогической компетентностью родителей в области правильного питания. Ответственность за формирование культуры питания в семье и правильных пищевых привычек у детей лежит прежде всего на родителях, поскольку традиции питания в семье являются образцом для ребенка. Невозможно заставить ребенка есть, если он отказывается.

В дополнение к этому необходимо научиться правильному пищевому поведению, которое заключается в грамотном составлении ежедневного меню, соблюдении режима питания, а также обучении пищевому этикету.

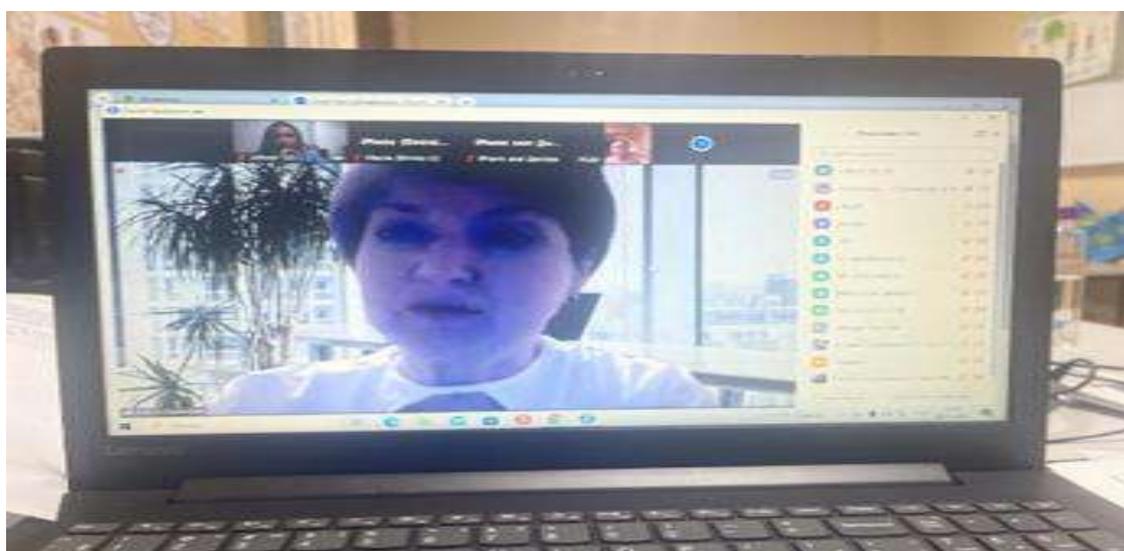
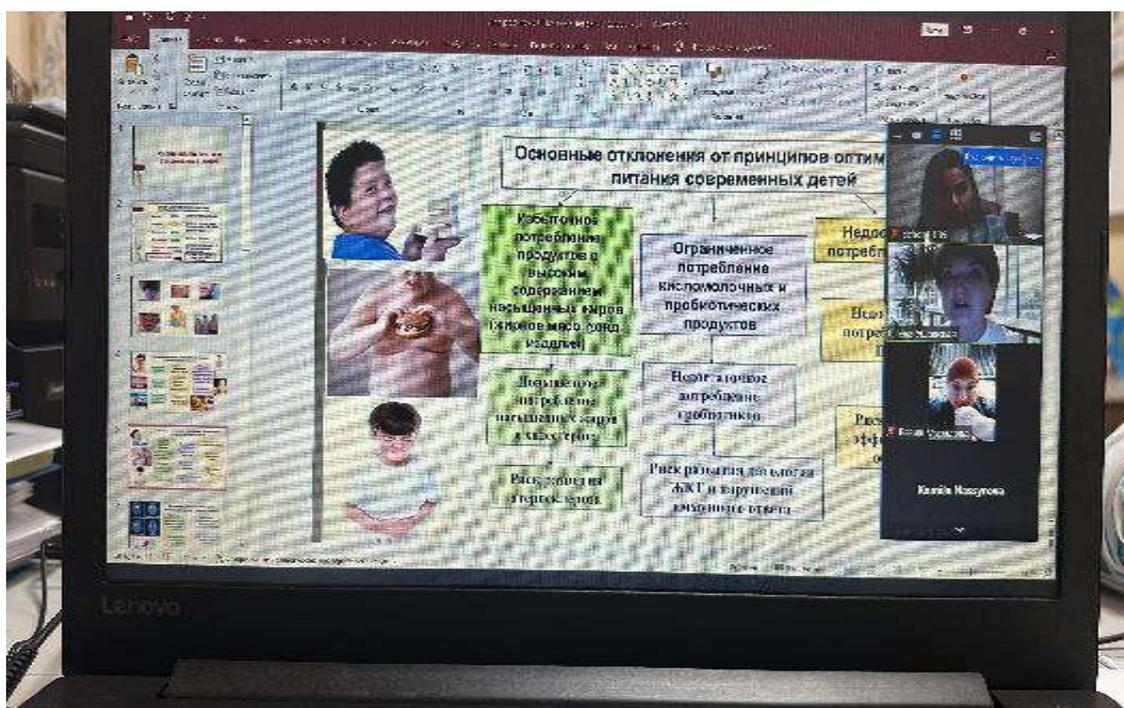
Всему этому родители могут научить своего ребенка, чтобы избежать проблем, связанных с неправильным питанием. Если семья является территорией двойных стандартов, то обучения не происходит. Благодаря исследованиям доказано, что в основе причин заболевания желудочно-кишечного тракта у детей дошкольного возраста частично лежат ошибки в формировании пищевого поведения детей в семье, такие как привычка родителей неправильно питаться; отсутствие у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом, рациональном питании; низкая культура и неправильная организация питания в семье; бесконтрольность в потреблении агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей.

Содержание лекции для родителей направлено на их информирование о принципах здорового питания, включая особенности современного образа питания и его влияние на организм. В ходе лекции рассмотрены распространенные ошибки в детском питании и предложены рекомендации для обеспечения здоровья и благополучия детей через правильное питание. Также освещены продукты, способствующие улучшению работы основных систем и функций организма.

За отчетный период проведено 3 лекции для родителей, с охватом 295 человек, таблица 11. В пилотных школах г.Алматы лекции по здоровому питанию для родителей проводили онлайн, ввиду высокой занятости родителей и занятости актового зала запланированными мероприятиями среди школьников.

Таблица 11. Количество охваченных лекциями родителей в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Общеобразовательная школа №135	30.11.2023	85
2	Школа гимназия №153	01.02.2024	120
3	Школа гимназия №201	09.02.2024	90
	Итого:		295



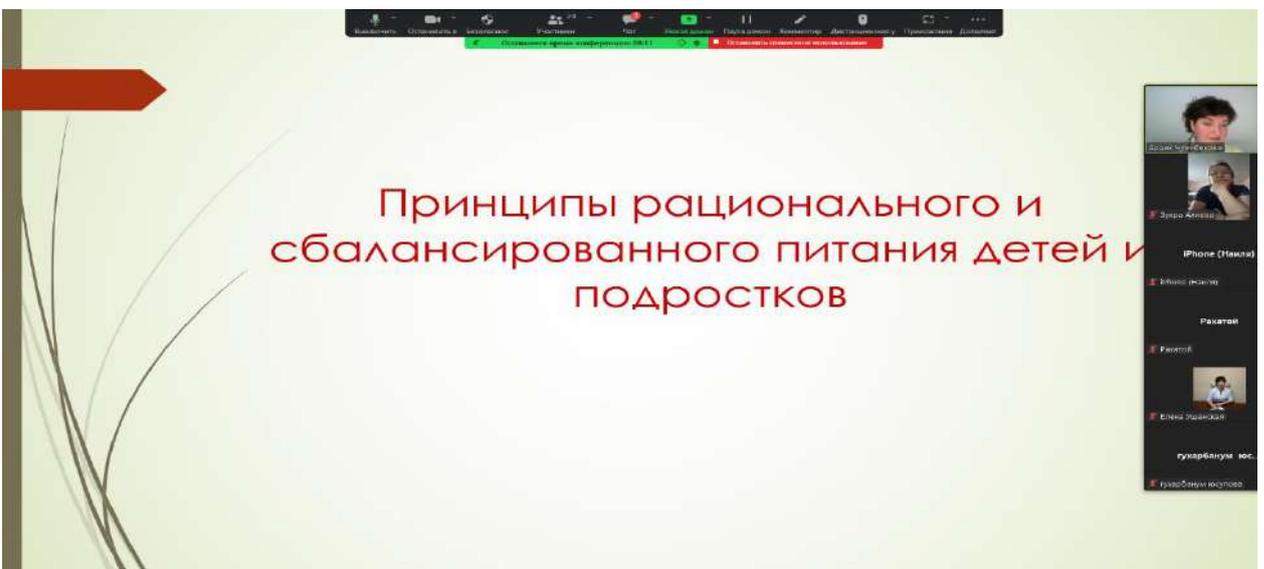
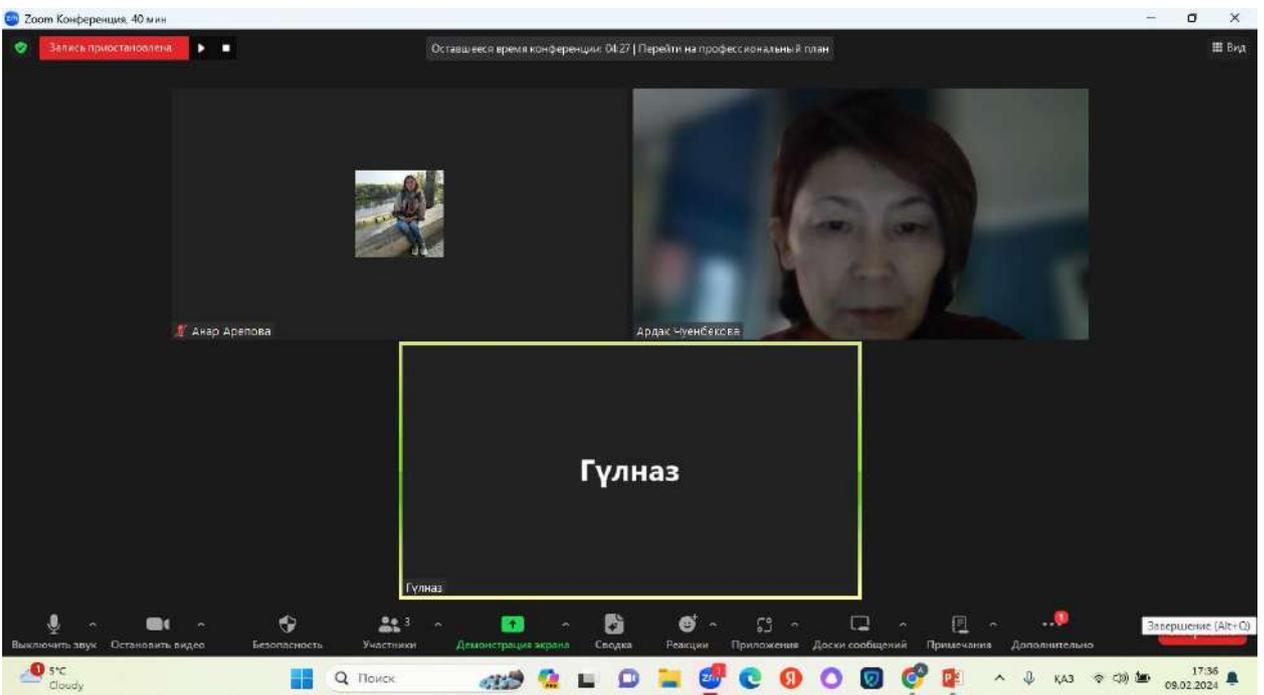
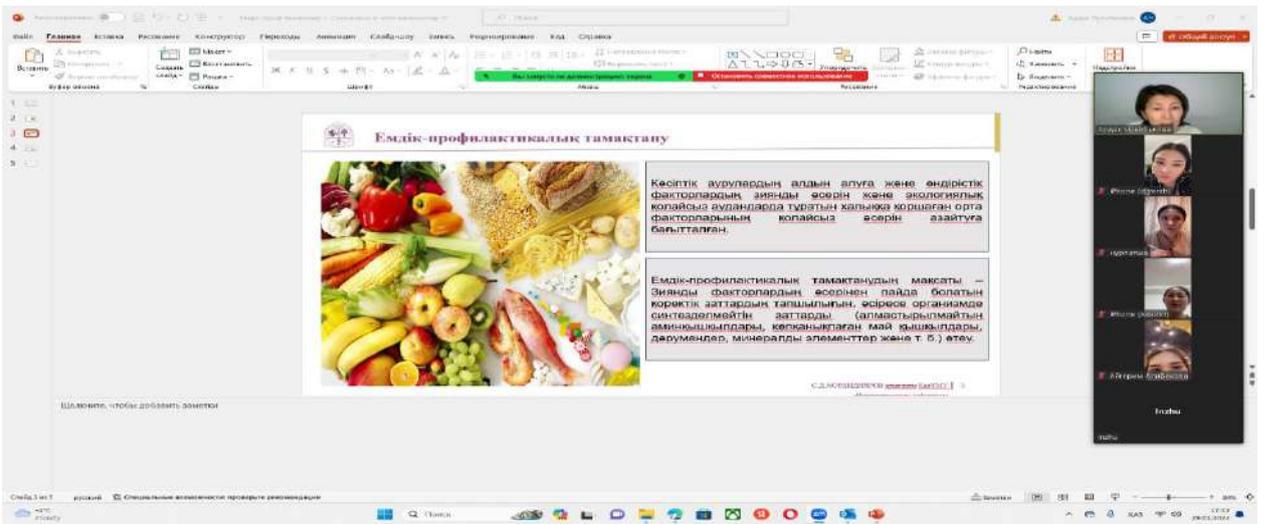


«Салауатты тамақтану» тарелкесі

Выбирайте MyPlate
Choose **MyPlate.gov**

Неправильные пищевые привычки

- ✓ Неправильный режим питания
- ✓ Пропускаем завтрак
- ✓ Вечернее переедание
- ✓ Едим перед гаджетами
- ✓ Перекусы на ходу
- ✓ «Синдром саранчи»
- ✓ Заедаем плохое настроение
- ✓ Семейные стереотипы
- ✓ Надо есть!
- ✓ Поощрение сладостями



Онлайн лекция с родителями и педагогами.

5.6.3. МОНИТОРИНГОВАЯ ГРУППА

Мониторинговая группа, также известная как бракеражная комиссия, выполняет мониторинг за организацией школьного питания, а также за качеством поставляемых продуктов в образовательных учреждениях. Она также следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении и продаже пищевых продуктов.

Лекция для участников мониторинговой группы направлена на информирование основных принципов здорового питания школьников, законодательной базы Республики Казахстан, регулирующей организацию школьного питания, а также санитарных и эпидемиологических требований, которые должны соблюдаться на пищеблоке (в столовой). Также обсуждались критические точки и параметры, которые следует учитывать при проведении мониторинга и оценке качества организации школьного питания.

За отчетный период проведено 3 лекции для членов мониторинговой группы. В частности, обучение предназначалось для родителей-членов бракеражной комиссии. Школьные медицинские работники и поставщики школьного питания также прошли обучение по вопросам здорового питания и организации школьного питания. Родители в большинстве случаев не владеют знаниями и навыками по мониторингу работы пищеблока и школьной столовой. В этой связи родителям представлена информация по требованиям НПА и показатели, по которым следует проводить контроль комиссией школьного пищеблока и столовой относительно стандартов работы.

Таблица 12. Количество охваченных лекциями членов бракеражной комиссии в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Общеобразовательная школа №135	00.11.2023	7
2	Школа-гимназия № 153	00.12.2023	5
3	Школа-гимназия № 201	00.12.2023	3
		Итого:	20



Проведение лекций мониторинговой группы

5.6.4 МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ

К сожалению, не все медицинские работники, за исключением врачей-нутрициологов, гастроэнтерологов и диетологов, достаточно широко интегрируют принципы здорового и безопасного питания в свою профессиональную практику, несмотря на их огромное потенциальное значение как мощного фактора улучшения здоровья. Поэтому сотрудничество с медицинскими работниками, которые оказывают медицинскую помощь детям, будет оказывать значительное влияние на повышение здоровья и усиление умственного и физического потенциала детей. За отчетный период лекцией охвачены все медицинские работники пилотных школ.

За отчетный период проведено 4 лекции для медицинских работников с охватом 5 человек согласно таблице 13.

Таблица 13 – Количество охваченных лекциями медицинских работников в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	ОБШ №135	06.12.2023	1
2	Школа гимназия 153	10.12.2023	2
3	Школа гимназия 201	12.12.2023	2
		Итого:	5

5.6.5 ПОСТАВЩИКИ УСЛУГ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

На базе школ (135, 153 и 201) для поставщиков услуг по школьному питанию был проведен семинар «Организация работы пищеблока» и «Здоровое питание – здоровая продуктовая корзина». Врач-диетолог Уливанова В.Г. представила материал, в котором осветила нормативно-правовые документы, регулирующие школьное питание, какая документация должна быть у поставщиков школьного питания на объекте, в частности, в учреждениях образования, кто и как должен заполнять соответствующие документы (меню-раскладки, технологические карты, журнал органолептической оценки качества блюд и кулинарных изделий, бракеражный журнал скоропортящейся пищевой продукции и полуфабрикатов и др.).

Также эксперт разъяснила, что такое индекс несъедаемости для измерения количества «тарелочных отходов» - пищи, оставленной детьми на тарелках, последовательности его вычисления. Данный показатель дает реальную картину, насколько нравится учащимся предлагаемая в столовой еда. После теоретического материала последовала сессия «вопросы-ответы», на которой слушатели могли задать все интересующие их вопросы и обсудить с экспертом все неясные моменты по организации питания, приготовления и хранения продуктов, блюд и напитков, безопасности питания и др. Все участники семинара получили электронную версию презентации через каналы мессенджера.



Проведение семинара и лекции «Организация работы пищеблока» и «Здоровое питание – здоровая продуктовая корзина».

5.6.6 ШКОЛЬНИКИ

Пропаганда здорового питания является важной составляющей для формирования правильных пищевых привычек. Знания о правильном питании, полученные человеком в детстве, сохраняются на протяжении всей его жизни. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания.

При проведении коммуникационных мероприятий в школах учитывался возрастной контингент учащихся. Для лучшего восприятия и полного погружения ребенка в тематику применялась кабинетная система (подача информации в классах) для школьников 1-3 классов. Прочитанные лекции, отражали влияние вредной еды на организм ребенка, правила здорового питания, помощь в формировании тарелки здорового питания, рекомендации по питьевому режиму. Так же, были продемонстрированы мультфильмы на темы: «Живая и мертвая пища», «Супер-сила витаминов и минералов», «Вода - источник жизни» и др., подготовленные Национальным центром здорового питания, утвержденные МЗ РК. Использовались разминки-пятиминутки, с названием полезных овощей и фруктов. Интерактивные игры о полезной и вредной еде, интеллектуально-творческие практические задания.





Лекция для школьников начальных классов

Учащиеся с 4 - х классов после прослушивания лекций, подключались к интерактивному формату проведения занятий т.е. готовили видеоролики на темы: «Джанк фуд. Влияние на здоровье», «Вред фаст-фуда на здоровье», «Вред сладких газированных и энергетических напитков», «Польза овощей и фруктов», «Польза национальных продуктов питания». Ролики транслировались на видеозэкране в фойе школах. Лучшие видеоролики были представлены на фестивале здоровья и номинированы.



Лекция для школьников 5-6 классов

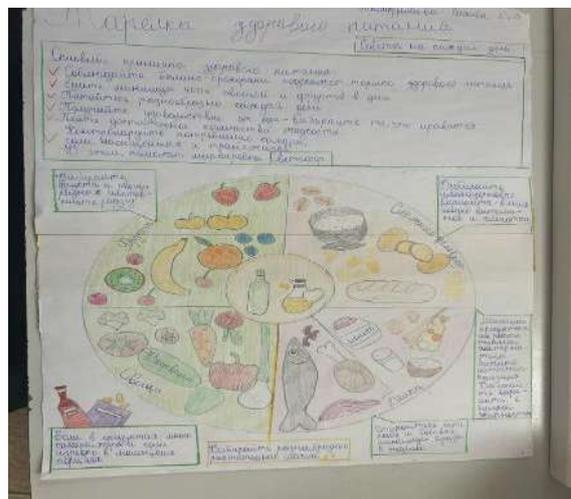
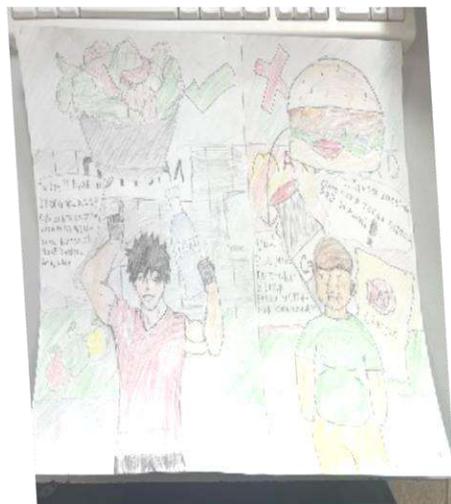




Лекция для школьников 7 классов

Школьники 6-7-х классов, участвовали в конкурсе плакатов. Были предложены следующие темы: польза национальных продуктов питания (зерновые, молочные, мясные), вредные и здоровые продукты питания, их влияние на здоровье. Ученики приняли активное участие, победители выставлялись на следующий межшкольный тур.





Участники конкурсов плаката

Ученики среднего звена №135 школы были задействованы в проведении флеш моб под лозунгом - «Правильно питайся- здоровьем заряжайся!»



Флеш моб школьников №135 школы

Школьники старших классов проявили свои знания по питанию на открытых занятиях, в формате - «клуб-дебатов». Учащиеся отстаивали свои позиции, демонстрировали ораторские способности.



Дебат на тему «За и против Фаст фуд» школа №135



Дебат на тему «Полезьа национальных продуктов» Школа - Гимназия № 153

Учащиеся "КГУ Школа-гимназия №153 им.А.Розьбакиева" провели раздачу буклетов о здоровом питании среди учеников школы, которые подготовили самостоятельно



Организовали и провели выставку композиции из фруктов и овощей



Выставка композиции из фруктов и овощей

Таблица 14. Общий охват учащихся 3-х школ составил:

№	Мероприятия	№135	№153	№201	ВСЕГО
1.	Лекция для школьников	908	1200	1230	3338
2.	Дебаты на тему «За и против Фаст -Фуд»	15	15	15	45
3.	Конкурс рисунков	100	100	100	300
4.	Конкурс видеороликов	100	-	100	200
5.	Флеш-моб	500	-	-	500

Таким образом информационно-коммуникационные мероприятия для школьников носили интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

5.6.7 РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗНАНИЙ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП

В целях мониторинга уровня осведомленности целевых групп в вопросах здорового питания было проведено анкетирование до и после лекции по здоровому питанию.

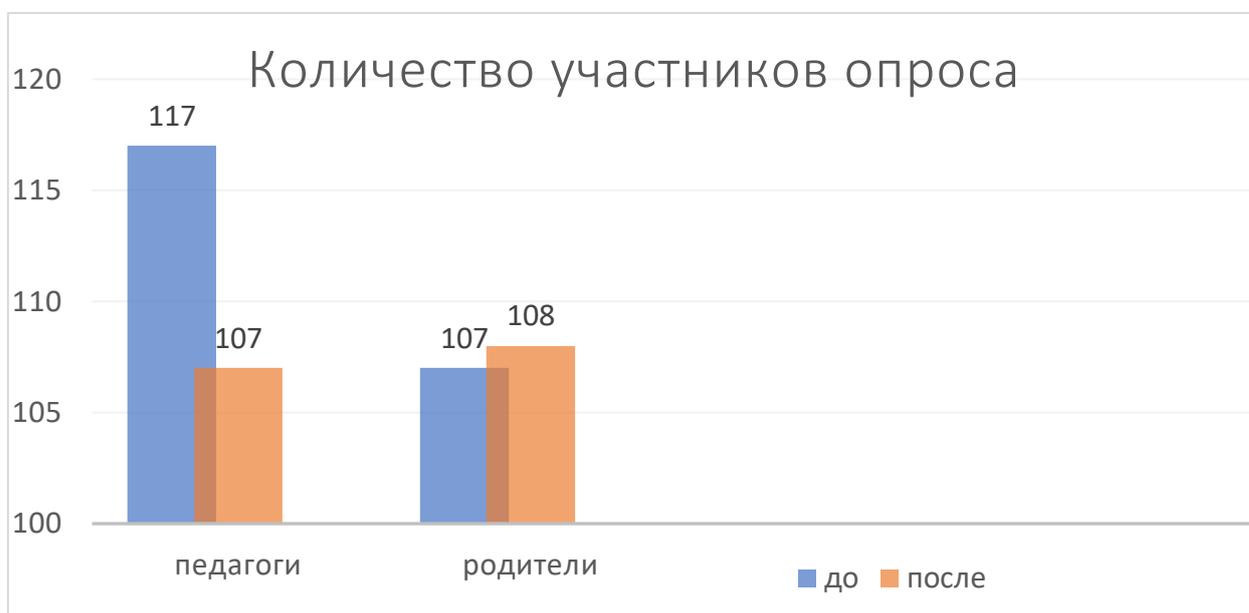


Рисунок 5. Количество участников опроса

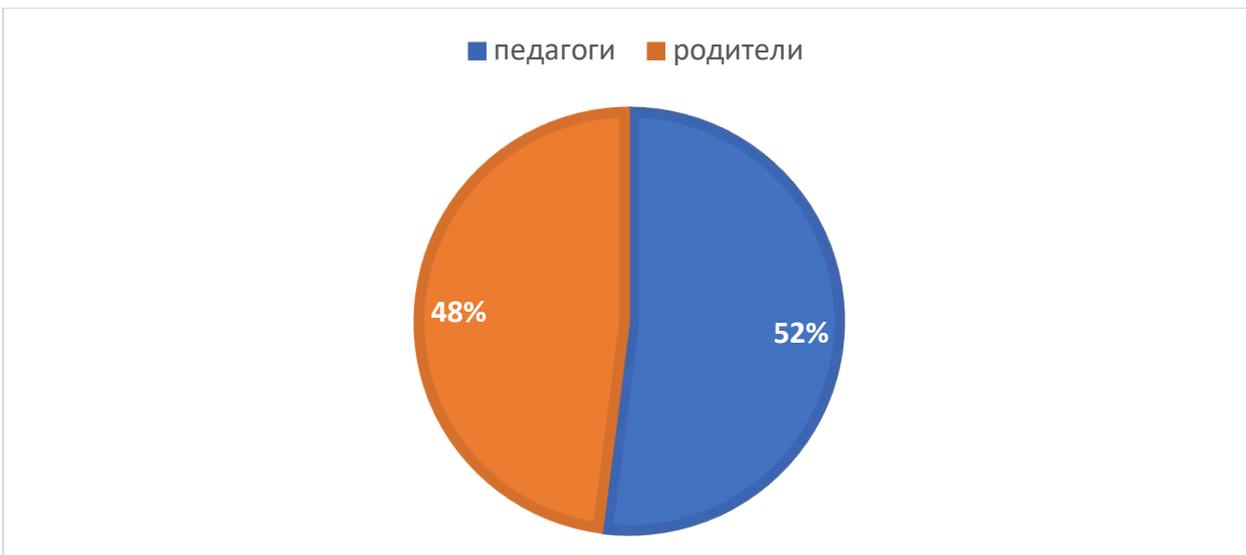


Рисунок 6. Охват участников опроса до лекции

До начала лекции было проанкетировано 224 человек, из них – 117 (52%) педагогов школ, 107 (48%) родителей школьников. Вопросы для опроса целевых групп были составлены по материалам лекции.

После завершения лекции анкетирование прошли 215 человек, из них – 107 (49,7%) педагогов школ, 108 (50,2%) родителей школьников.



Рисунок 7. Правильное определение здорового питания (%) до и после опроса

На вопрос «Выберите самое правильное определение «здорового питания» среди 4-х вариантов ответа 73,9% респондентов до лекции ответили: «Здоровое питание – это разнообразное питание, обеспечивающее организм всеми питательными веществами».

(белки, жиры, углеводы, витамины, минералы)», после лекции на этот вопрос ответили 100% респондентов. Уровень знания по этому вопросу повысился на 26,1%.



Рисунок 8. Употребление чистой воды (%)

По количеству потребления чистой воды доля респондентов до и после лекции была высокой, 93,5% и 99% соответственно. Повышение уровня знания составило 5,5%.

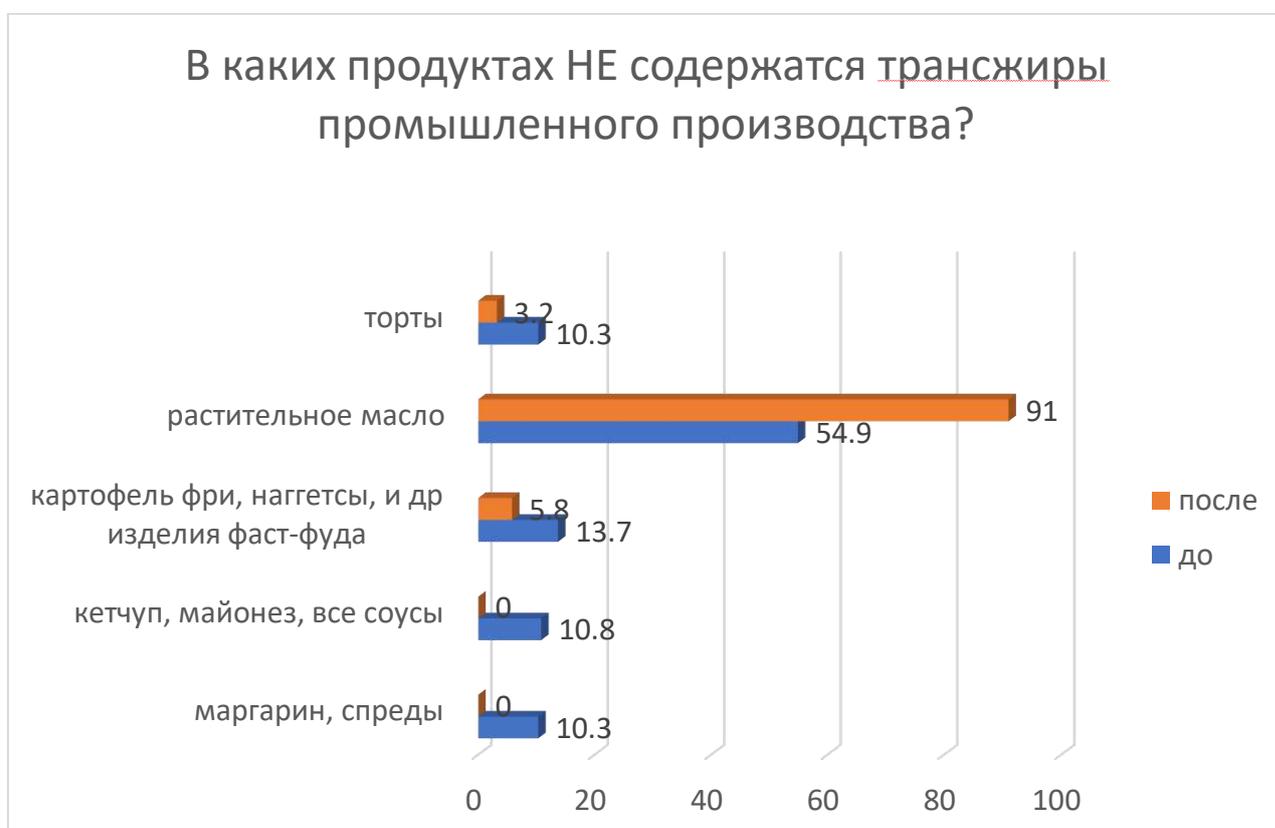


Рисунок 9. Знание о продуктах, не содержащие трансжиры до и после опроса (%)

На вопрос «В каких продуктах не содержатся трансжиры промышленного производства?» до лекции 54,9% участники ответили, что это – растительное масло. После лекции этот показатель составил – 91%. Уровень знаний повысился на 36,1%.



Рисунок 10. Ежедневное предпочтение мясopодуктов (%) до и после опроса
По этому вопросу уровень знаний повысился на 9% после проведения лекции.

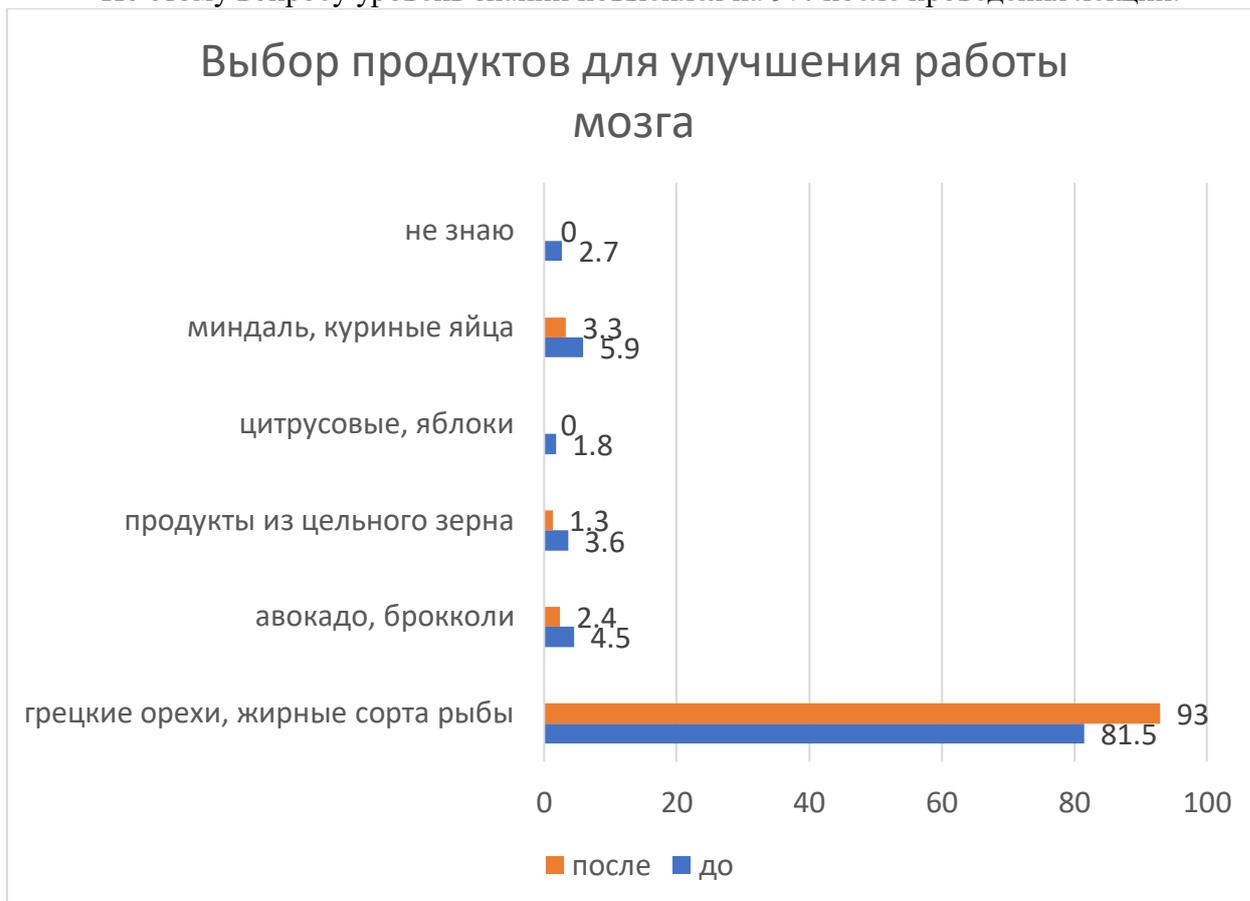


Рисунок 11. Выбор продуктов для улучшения работы мозга (%) до и после опроса
После проведения лекции для улучшения работы мозга предпочитают грецкие орехи, жирные сорта рыбы 93% участников. Уровень знаний повысился на 11,5%.

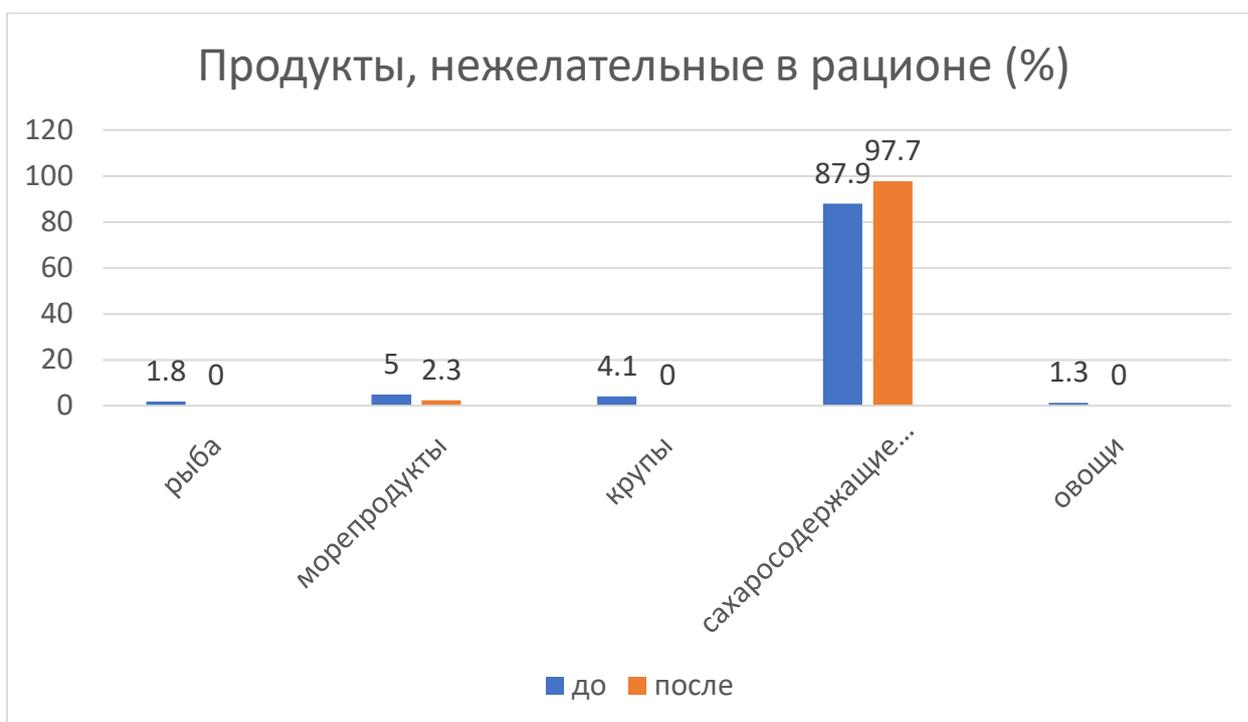


Рисунок 12. Знания о нежелательных продуктах в рационе (%) до и после опроса
 Знание по нежелательным продуктам в рационе повысился на 10%, ответ был «сахаросодержащие продукты».

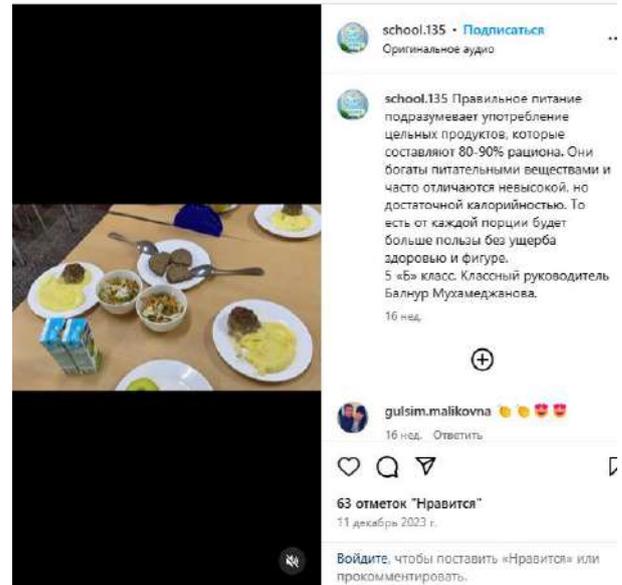
Выводы:

- Среди участников целевых групп (педагоги и родители) уровень осведомленности после проведенных в рамках проекта мероприятий повысился на 16,3%, минимальное повышение (5,5%) выявлено относительно вопроса сколько чистой питьевой воды следует пить ежедневно, ввиду изначально высокой степени информированности, максимальное повышение (36,1%) на вопрос о продуктах, не содержащих трансжиры промышленного производства.

5.6.8 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Каждая школа имеет аккаунт в социальной сети. Наиболее популярной и просматриваемой сетью является Инстаграм. За аккаунтами в Инстаграм следят как ученики школ, так и их родители и другие фолловеры. По этой причине школы освещали в Инстаграм мероприятия, проводимые в рамках проекта, также в виде постов и сторис были размещены материалы по здоровому питанию, рецепты здоровых блюд и выпечки, фото 31-34. Государственные школы №15 и 45 разместили ролики о белках и здоровом питании с сайта balaman.kz с разрешения владельцев.

Таким образом, социальные сети также поддерживали интерес и освещение вопроса питания и конкретно школьного питания в приемлемом для соответствующего аккаунта школы формате.



Размещение материалов в аккаунте инстаграм средней школы №135





Размещение материалов в аккаунте инстаграм школы-лицей №153, 201

5.6.9 ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Итоговым мероприятием в активности по формированию у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания, по продвижению здорового питания проводимой в школах 135, 153, 201 школах-гимназий является «Фестиваль здоровья».

Были разработаны: план, программа и сценарий фестиваль здоровья «Здоровое питание-основа здоровой нации». В плане подготовки разработаны положения проведения конкурса рисунков и видеороликов. Цель проведения конкурсов нацелена вовлечение обучающихся в компанию по пропаганде здорового питания в школе. По задачам конкурса школьники 5, 6, 7 класса должны подготовить рисунки и видеоролики на темы: «Полезные продукты», «Правильно питайся- здоровьем заряжайся!», «Здоровое питание- залог успешной учебы!», «Полезный завтрак», Польза национальных продуктов питания, Мой витаминный напиток. Выполняя задачи конкурса дети участвуют популяризацией эстетического вкуса и творческого подхода к вопросам здорового питания. Правила проведения конкурса и сценарий фестиваля здоровья заранее обсуждались с представителями школ пилотного проекта. Подведение итогов конкурса завершились ко дню фестиваля здоровья.

В фестиваль здоровья участвовали 3 команды из 5 школьников старших классов (9,10, 11кл.), конкурсанты видеороликов и рисунков, болельщики, учителя. Всего из трех школ были задействованы 90 школьников.

Команды соревновались по следующим турам:

- 1.Приветствие –девиз - синхронное, активное содействие команды слоганом по здоровому питанию.
2. Сценка (дом.задание), команда должна показать актерское мастерство, а главное убедительное выступление насколько важно правильное питание (Декорация, реквизиты, костюмы и др.)
- 3.Рекламная пауза (домашн.задание)- нужно принести любой овощ или фрукт (например тыква, тыквенное пюре, тыквенный сок, тыквенная каша, т.д.), которые можно сделать несколько вариантов блюд, напитков, и т.д. Команда должна демонстрировать свои знания о пользе выбранного продукта для организма школьников и презентовать членам жюри.

4. Капитанский конкурс- капитан команды должен ответить на 10 вопросов по правильному питанию, витаминам, минералам и др.
5. «Мастер-класс». Команда должна продемонстрировать умение и проявить кулинарное творчество в приготовлении полезных блюд (фруктовая нарезка, салат, карвинг, композиция из предложенной фруктовой корзины).
6. Музыкальный номер болельщиков (любой творческий номер) во время мастер-класса.
7. Подведение итогов конкурса плакатов и видеороликов.

Фестиваль начался с приветствия каждой команды, где кратко сформировали миссию команды, сжато выражающие ключевые ценности в области питания.

Вторым конкурсом стала демонстрация сценки на тему: «Пропаганда принципов здорового питания и отказ от вредных пищевых привычек. Все команды отнеслись с большим энтузиазмом, каждая команда показала великолепное актерское мастерство, а главное было показано зрителям насколько важно правильно питаться.



Сценка и рекламная пауза.

Капитанский конкурс показал уровень знаний, коммуникабельность и лидерские качества капитанов.

В конкурсе «Мастер-класс» команды показали свою креативность, и технику приготовления полезных, здоровых блюд из фруктов. Во время соревнования все команды продемонстрировали оригинальность, креативность своих номеров и практические навыки здорового питания.



Все команды фестиваля получили в подарок от Национального центра здорового питания футболки с эмблемами. Участники мероприятия были награждены памятными подарками и благодарственными письмами.



Победители фестиваля здоровья с футболками НЦЗП

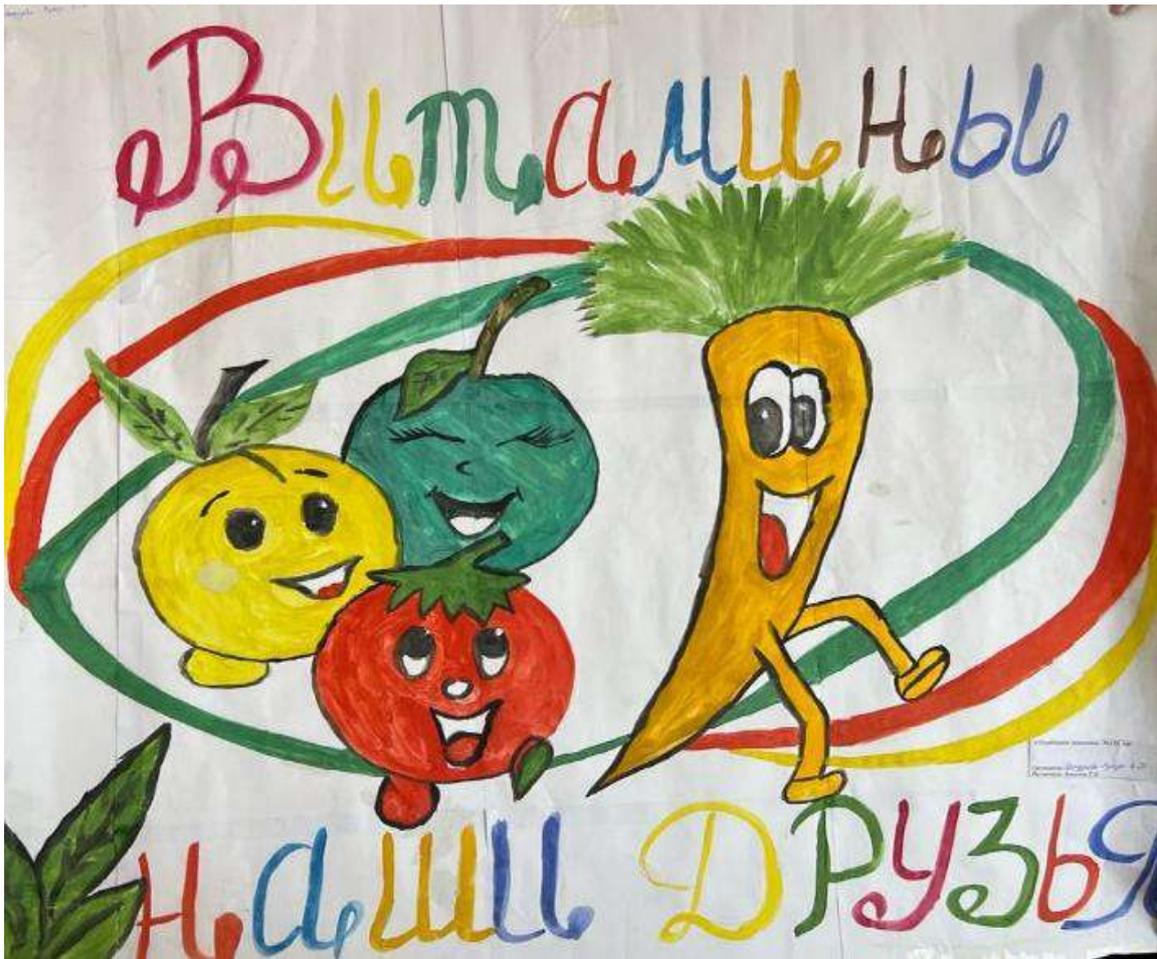


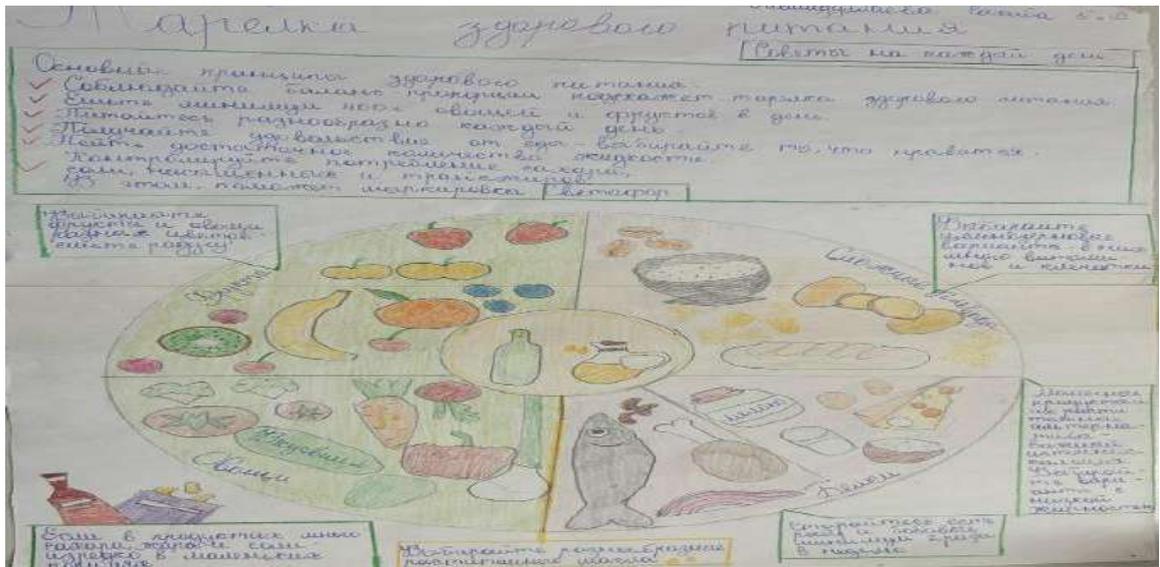


Участники фестиваля здоровья и жюри

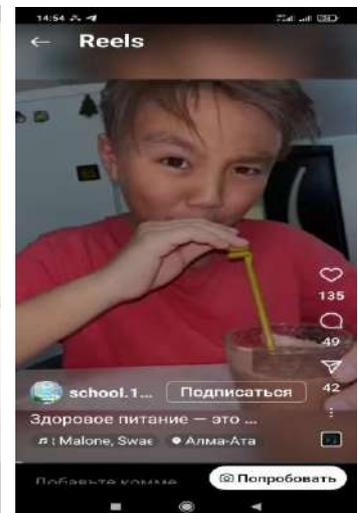
По результатам конкурса плакатов было - 25 работ, из них выбрали самые лучшие рисунки которые пропагандируют здоровое питание.







По результатам конкурса видеороликов отобраны 18 работ, которые были вложены в социальные сети школы, и продемонстрированы LED экранами каждой школы. По решению членов жюри были выбраны самые креативные творческие работы, и были отмечены дипломами I, II, III степени и номинированы за креативность, вручены поощрительные призы.





Победители конкурса видеороликов

Участники фестиваля здоровья и учителя отмечают, что получили много полезной информации, положительных эмоций, фестиваль раскрыл важность здорового питания. Мероприятия были проведены на казахском и русском языках, таблица 13, фото 35-37.

Выводы:

- В ходе реализации Проекта проведены встречи/лекции для целевых групп (школьники, родители, педагоги, члены мониторинговой (бракеражной) комиссии, поставщики услуг).
- Для школьников были проведены разные формы активностей, в зависимости от возраста.
- Сложнее всего работать с родителями ввиду их занятости.
- Затруднения в проведении мероприятий не выявлено, администрация школ и школьники пилотных проектов с интересом участвовали во всех интерактивах и мероприятиях, несмотря свой годовой план работы школы.
- Политика внедрения здорового питания в общеобразовательные школы приветствуется со стороны родителей детей и педагогами школ.
- Для оптимизации внедрения стратегии и политики здорового питания для школьников города Алматы внести образовательные ресурсы и факультативные элективные дисциплины.

5.7 АНАЛИЗ ЗНАНИЙ, ОТНОШЕНИЯ И ПРАКТИКИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Респондентами анкеты, состоящей из 8 модулей, были ученики 5-11 классов. Анкета представлена на казахском и русском языках. Вопросы касались физического, психического и ментального здоровья, которые определяют качество жизни, а также уровня информированности школьников о принципах здорового питания.

Обработка полученных данных по опросу качества жизни проводилась путем подсчета количества положительно ответивших в процентах, а также по бальной системе.

Анализ ответов на вопросы о физической активности и здоровью представлены в таблице 19. На первом этапе исследования наибольшее число опрошенных школьников (38%) оценивают свое здоровье как хорошее, 23,2% как отличное, очень хорошее здоровье было у 29%, ниже среднего отметили 7% опрошенных. После второго анкетирования 37,1% опрошенных учеников оценили состояние своего

здоровья как хорошее, очень хорошее было 22,5%, отличное состояние здоровья было у 27,5%, ниже среднего у 5,4% и 1,2 % оценили свое здоровье как слабое. Отличное здоровье на 4% было выше на втором этапе исследования. Между двумя измерениями особых различий в состоянии здоровья учащихся не отмечается.

Отличную форму и самочувствие на первом этапе анкетирования совсем не ощущают или немного 15,2% респондентов, 32,9% в достаточной степени и очень хорошей, в высшей степени 16,7%. На втором этапе анкетирования 9,4% не ощущают или немного, очень хорошо 32,9%, достаточно 29,6 и в высшей степени 22,3%.

Принимая во внимание тот аргумент, что для здоровых детей физическая активность физиологична,стораживает количество школьников, вообще не занимающихся или занимающихся немного какой-либо физической активностью. Такими оказались 37,3% и 27,3% соответственно опрошенных. Подобная тенденция набирает обороты в связи с увеличением продолжительности времени, проводимом за компьютером и гаджетами. Вместе с тем, оптимизм вызывают ответы большинства респондентов (60%), часто и постоянно чувствующих бодрость. Совсем не чувствует бодрости или редко чувствует в среднем 17% детей, это значимая доля для детей.

Таблица 15. Модуль вопросов «Физическая активность и здоровье»

Вопрос		До		После	
		Количество	%	Количество	%
Как бы Вы в целом охарактеризовали состояние своего здоровья?	Отличное	99	23,2	117	27,5
	Очень хорошее	125	29,3	96	22,5
	Хорошее	162	38,0	158	37,1
	Ниже среднего	30	7,0	23	5,4
	Слабое			5	1,2
Были ли Вы в отличной форме и чувствовал(а) ли себя хорошо?	Вообще нет	10	2,3	8	1,9
	Немного	55	12,9	32	7,5
	Достаточно	140	32,9	126	29,6
	Очень хорошо	140	32,9	140	32,9
	В высшей степени	71	16,7	95	22,3
Занимались ли Вы физической активностью (бег, велосипед, скалолазание, танцы, плавание и т.д.)?	Вообще нет	57	13,4	43	10,1
	Немного	102	23,9	76	17,8
	Достаточно	84	19,7	80	18,8
	Очень хорошо	85	20,0	94	22,1
	В высшей степени	88	20,7	106	24,9
Были ли Вы в достаточной физической форме для занятий бегом?	Вообще нет	35	8,2	20	4,7
	Немного	90	21,1	64	15,0
	Достаточно	137	32,2	108	25,4
	Очень хорошо	73	17,1	105	24,6
	В высшей степени	79	18,5	101	23,7
Чувствовали ли Вы себя бодро?	Никогда	6	1,4	4	,9
	Редко	81	19,0	54	12,7
	Довольно часто	151	35,4	137	32,2
	Очень часто	105	24,6	125	29,3
	Постоянно	72	16,9	76	17,8

Чувство бодрости, хорошая физическая форма, занятия физической активностью не имеют значимую разницу между первым и вторым измерением.

В модуле «Общее настроение и самочувствие» наибольший процент опрошенных учеников 87,8% и 84,3% соответственно получают удовольствие от жизни. Внимание обращают прежде всего дети, находящиеся в апатии и плохом самочувствии. Из числа опрошенных учеников удовольствие от жизни совсем не получают или получают в малой степени 9,6% и 8,7% соответственно.

В среднем между двумя исследованиями 8% никогда или редко пребывают в хорошем настроении, а у 87,5% детей преобладает хорошее настроение.

Чувство веселья преобладает у 74% опрошенных, 7,5% никогда или редко веселятся. Между двумя опросами статистически значимых различий нет.

64,5% опрошенных учеников не испытывают чувство грусти, а 31,4% детей, которым довольно часто, очень часто или постоянно грустно. Не исключено, что некоторые дети путают чувство грусти с другим чувством, но в среднем 28 % респондентов отметил, что ему очень часто или постоянно бывает так грустно, что ничего не хочется делать. Заметно лучше обстоят дела с чувством одиночества: почти половина (45%) детей никогда не ощущают, почти треть (30,2%) редко, 9,3% очень часто и постоянно. Удовлетворенность собой – важный фактор в формировании здоровой личности. Доволен собой довольно часто 24% опрошенных, 31,6 – очень часто и 27,2% - постоянно, 12% детей - редко и никогда. Таблица 20.

Таблица 16. Модуль вопросов «Общее настроение и самочувствие»

Вопрос		До		После	
		Количество	%	Количество	%
Получали ли Вы удовольствие от жизни?	Вообще нет	9	2,1	6	1,4
	Немного	32	7,5	31	7,3
	Достаточно	134	31,5	74	17,4
	Очень часто	124	29,1	160	37,6
	В высшей степени	116	27,2	125	29,3
Были ли Вы в хорошем настроении?	Никогда	1	,2	4	,9
	Редко	34	8,0	29	6,8
	Довольно часто	126	29,6	94	22,1
	Очень часто	167	39,2	179	42,0
	Постоянно	87	20,4	93	21,8
Веселились ли Вы?	Никогда	7	1,6	4	,9
	Редко	20	4,7	33	7,7
	Довольно часто	126	29,6	105	24,6
	Очень часто	147	34,5	149	35,0
	Постоянно	115	27,0	110	25,8
Было ли Вам грустно?	Никогда	68	16,0	42	9,9
	Редко	212	49,8	227	53,3
	Довольно часто	80	18,8	73	17,1
	Очень часто	43	10,1	45	10,6
	Постоянно	12	2,8	15	3,5
Было ли Вам так грустно, что Вы	Никогда	134	31,5	112	26,3
	Редко	162	38,0	169	39,7

уже ничего не хотели делать?	Довольно часто	70	16,4	64	15,0
	Очень часто	34	8,0	38	8,9
	Постоянно	15	3,5	19	4,5
Чувствовали ли Вы себя одиноким?	Никогда	196	46,0	188	44,1
	Редко	125	29,3	133	31,2
	Довольно часто	46	10,8	46	10,8
	Очень часто	27	6,3	24	5,6
	Постоянно	21	4,9	8	1,9
Были ли Вы довольны собой?	Никогда	5	1,2	7	1,6
	Редко	48	11,3	42	9,9
	Довольно часто	121	28,4	84	19,7
	Очень часто	125	29,3	145	34,0
	Постоянно	116	27,2	116	27,2

Модуль также показал, что статистически значимой разницы между двумя опросами нет.

Вопросы, касающиеся семьи и свободного времени, могут выявить благополучие детей в достаточности времени на личные дела, возможности поговорить с родителями, справедливом отношении родителей к ним и др. представлены в таблице 17.

Для развития ребенка важно наличие времени, в течение которого дети могут заниматься тем, чем хотели бы. В результате опроса 77,5 % ответили, что им достаточно времени для своих личных дел, а возможность в свободное время заниматься теми делами, которыми хотелось бы отметили 78,8%.

Также интересовали вопросы относительно времени, проведенном родителями с детьми, доверительных отношений в семье, формирующих чувство защищенности, безопасности и уверенности. Из опрошенных респондентов 45,5% детей отметили постоянное внимание родителей к ним, 27,5% – очень частое, 8,4% - редко и 3% - никогда. А вот распределение доли ответов касательно справедливого отношения родителей немного снизилось в категории «очень часто» (18,2%), возможно вследствие того, что какая-то часть изменила ответ на «довольно часто» (21,8%). Тем не менее, 48,5% детей считают справедливым родительское отношение к ним.

Ровно половина респондентов отметили, что они на постоянной основе могут поговорить с родителями в случае необходимости, очень часто и довольно часто могут воспользоваться возможностью 20,5 и 14%, соответственно. А не имеют возможности обсудить свои вопросы с родителями и редко - 15,6% детей.

Денег на такие же траты, как у друзей, никогда не хватало и редко хватало у 16,7% детей при первом анкетировании и при повторном 8,5% детей. У остальных учеников 84% ситуация была лучше им хватало денег на необходимые расходы.

Таблица 17. Модуль вопросов «Семья и свободное время»

Вопрос		До		После	
		Количество	%	Количество	%
Было ли у Вас достаточно времени	Никогда	10	2,3	5	1,2
	Редко	68	16,0	73	17,1

для своих личных дел?	Довольно часто	183	43,0	117	27,5
	Очень часто	98	23,0	131	30,8
	Постоянно	56	13,1	75	17,6
Была ли у Вас возможность в свободное время заниматься теми делами, которыми Вам хотелось?	Никогда	11	2,6	3	,7
	Редко	60	14,1	71	16,7
	Довольно часто	129	30,3	84	19,7
	Очень часто	123	28,9	137	32,2
	Постоянно	92	21,6	106	24,9
Уделял(и) ли Вам родитель(и) достаточно внимания?	Никогда	1	,2	4	,9
	Редко	32	7,5	13	3,1
	Довольно часто	93	21,8	87	20,4
	Очень часто	114	26,8	113	26,5
	Постоянно	175	41,1	184	43,2
Были ли Ваши родители справедливы по отношению к Вам?	Никогда	8	1,9	4	,9
	Редко	22	5,2	18	4,2
	Довольно часто	96	22,5	109	25,6
	Очень часто	114	26,8	102	23,9
	Постоянно	175	41,1	168	39,4
Была ли у Вас возможность поговорить с родителем(ями), когда Вам этого хотелось?	Никогда	12	2,8	6	1,4
	Редко	38	8,9	25	5,9
	Довольно часто	83	19,5	76	17,8
	Очень часто	88	20,7	101	23,7
	Постоянно	194	45,5	193	45,3
Хватало ли Вам денег на такие же затраты, как и у Ваших друзей?	Никогда	26	6,1	8	1,9
	Редко	45	10,6	28	6,6
	Довольно часто	101	23,7	57	13,4
	Очень часто	92	21,6	141	33,1
	Постоянно	151	35,4	167	39,2
Хватало ли Вам денег на Ваши необходимые расходы?	Никогда	20	4,7	7	1,6
	Редко	45	10,6	26	6,1
	Довольно часто	102	23,9	53	12,4
	Очень часто	89	20,9	133	31,2
	Постоянно	159	37,3	180	42,3

По поводу друзей (таблица 18) значительное большинство (83,8%) детей при первом опросе отметило, что проводят время с друзьями, и 77,5% при втором анкетировании. И все-таки 19% и 15,5% соответственно по тем или иным причинам редко встречается или никогда не встречается с другом/друзьями. Среди опрошенных детей почти 83% веселись с друзьями, 89,7,4% школьников часто или постоянно помогают друзьям, и только 6,2% респондентов, по их мнению, редко помогают или никогда не помогают друг другу. 81,2% ценят дружбу и могут положиться на своих друзей.

Таблица 18. Модуль вопросов «Друзья»

Вопрос		До		После	
		Количество	%	Количество	%
Проводили ли Вы время со своими друзьями?	Никогда	14	3,3	8	1,9
	Редко	67	15,7	62	14,6
	Довольно часто	119	27,9	100	23,5
	Очень часто	109	25,6	114	26,8
	Постоянно	106	24,9	116	27,2
Веселились ли Вы со своими друзьями?	Никогда	8	1,9	10	2,3
	Редко	49	11,5	45	10,6
	Довольно часто	127	29,8	75	17,6
	Очень часто	94	22,1	139	32,6
	Постоянно	136	31,9	131	30,8
Вы с друзьями помогали друг другу?	Никогда	6	1,4	7	1,6
	Редко	24	5,6	16	3,8
	Довольно часто	114	26,8	68	16,0
	Очень часто	114	26,8	156	36,6
	Постоянно	157	36,9	154	36,2
Могли ли Вы положиться на своих друзей?	Никогда	23	5,4	12	2,8
	Редко	47	11,0	39	9,2
	Довольно часто	106	24,9	76	17,8
	Очень часто	114	26,8	139	32,6
	Постоянно	124	29,1	133	31,2

Интересно, что доли довольно часто и очень часто чувствующих себя счастливым в школе (76,3% и 73%, соответственно), самые большие. Затем идут те, кто редко счастлив в школе (16% и 18,5% соответственно). Абсолютное большинство (80,8% и 76,7% соответственно) ответили, что у них хорошая успеваемость «часто» или «постоянно», и только (16,4% и 14,4% соответственно) признались, что «никогда» или «редко» получают хорошие отметки, таблица 19.

Таблица 19. Модуль вопросов «Школа и учеба»

Вопрос		До		После	
		Количество	%	Количество	%
Были ли Вы счастливы в школе?	Никогда	22	5,2	10	2,3
	Редко	68	16,0	79	18,5
	Довольно часто	160	37,6	129	30,3
	Очень часто	101	23,7	119	27,9
	Постоянно	64	15,0	63	14,8
	Никогда	4	,9	8	1,9
	Редко	66	15,5	66	15,5

Хорошая ли была у Вас успеваемость в школе?	Довольно часто	163	38,3	105	24,6
	Очень часто	110	25,8	158	37,1
	Постоянно	71	16,7	64	15,0

Ответы по успеваемости и чувству счастья в школе были выше при первом опросе.

Большую роль в развитии ребенка играет отношение с окружающими. Одним из ключевых направлений развития современного образования является создание условий для полноценного включения в образовательное пространство.

Способность концентрироваться играет важную роль в освоении знаний и новых навыков. Анализ данных выявил, что 1,2% учеников не могут концентрироваться, редко – 17,8% и больше всех доля тех учеников, кто довольно часто держит фокус внимания (76,6%).

Дети стараются поддерживать хорошие отношения с учителями, но не всегда это получается. Из опрошенных учащихся 12,8% имеют проблемы в отношениях с учителями, остальные дети позитивно оценивают свое положение в данном вопросе (83%), таблица 20.

Таблица 20. Модуль вопросов «Отношения с окружающими»

Вопрос		До		После	
		Количество	%	Количество	%
Могли ли Вы хорошо концентрироваться?	Никогда	4	,9	6	1,4
	Редко	76	17,8	76	17,8
	Довольно часто	158	37,1	134	31,5
	Очень часто	125	29,3	116	27,2
	Постоянно	52	12,2	68	16,0
Были ли Вы в хороших отношениях со своими учителями?	Никогда	8	1,9	4	,9
	Редко	53	12,4	44	10,3
	Довольно часто	151	35,4	128	30,0
	Очень часто	110	25,8	124	29,1
	Постоянно	93	21,8	101	23,7

5-11 классов показал высокую информированность относительно полезных и вредных продуктов в первоначальном измерении знаний учащихся всех исследуемых школ, таблица 21. Повторное измерение после проведения образовательных мероприятий в школах № 135 и 153 и 201 зарегистрированы не значительные изменения. Как видно из таблицы, в 135 школе разница составила 2-24%, в 153 – 3-9,5% и 201 -.2-15,7%. Наилучшие результаты по информированности были отмечены в 135 школе. Существенной разницы среди 153 и 201 школ по информированности о вредных и полезных продуктах не обнаружено.

Однако, обладая высоким уровнем информированности относительно здорового питания, опрошенные дети не используют свои знания в жизни. Вопросы, отражающие практические навыки здорового питания, выявили низкую приверженность его принципам, таблица 22. Если в школах с проведенными коммуникационными мероприятиями количество тех учеников, которые уверены, что питаются правильно, увеличилось, хотя и незначительно (с 52,8% детей в первом опросе до 57,5% - во втором

опросе). Только 71% учащихся завтракает, 13,8% не завтракает по утрам, остальные не ответили на вопрос.

Количество детей, потребляющих фрукты в 135 школе только от 2-х порций, и выше увеличилось (с 15,7 до 23%), в 201 школе (с 23,6% до 31,4%), в 153 школе от 3-х порций увеличилось (с 6,2% до 13%). Отмечается небольшое снижение порций потребления фруктов, тенденции к увеличению потребления овощей среди учеников трех школ не высокая, по всей видимости это связано с сезонностью.

Более 80% опрошенных детей ответили о наличии в школе бесплатной питьевой воды.

Таблица 21. Осведомленность о вредных и полезных продуктах, %

		Школа №135		Школа №153		Школа №201		Всего	
		До	После	До	После	До	После	До	После
Овощи и фрукты	Полезно	100,0	100,0	94,5	97,9	96,4	98,6	96,9	98,8
	Вредно								
	Нет ответа			5,5	2,1	3,6	1,4	3,1	1,2
Яйца	Полезно	92,1	97,9	88,4	96,6	87,9	92,9	89,4	95,8
	Вредно	7,9	1,4	7,5	2,1	8,6	3,6	8,0	2,3
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	1,4	3,6	3,6	2,6	1,9
Сахар, сладости, конфеты и торты	Полезно	16,4	8,6	8,2	6,2	15,7	6,4	13,4	7,0
	Вредно	83,6	90,7	91,8	91,8	82,1	89,3	85,9	90,6
	Нет ответа	0,0	0,7	0,0	2,1	2,1	4,3	0,7	2,3
Молочные продукты: кефир, творог, йогурт	Полезно	92,1	96,4	94,5	97,9	94,3	95,0	93,7	96,5
	Вредно	7,9	2,9	1,4	0,0	2,1	1,4	3,8	1,4
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,1	3,6	3,6	2,6	2,1
Соль и соленые продукты	Полезно	34,3	21,4	38,4	32,9	40,0	24,3	37,6	26,3
	Вредно	65,7	77,9	57,5	65,1	56,4	72,1	59,9	71,6
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,1	3,6	3,6	2,6	2,1
Энергетические напитки	Полезно	14,3	0,0	2,7	0,7	3,6	0,0	6,8	0,2
	Вредно	85,7	99,3	93,2	96,6	92,9	96,4	90,6	97,4
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,7	3,6	3,6	2,6	2,3
Бобовые: фасоль, горох, чечевица	Полезно	97,1	95,7	90,4	89,7	87,1	92,1	91,5	92,5
	Вредно	2,9	3,6	5,5	8,2	9,3	3,6	5,9	5,2
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,1	3,6	4,3	2,6	2,3
Мясо, курица, рыба	Полезно	96,4	99,3	92,5	95,2	92,9	94,3	93,9	96,2
	Вредно	2,9	0,0	3,4	2,7	3,6	2,1	3,3	1,6
	Нет ответа	0,7	0,7	4,1	2,1	3,6	3,6	2,8	2,1
Чипсы и сухарики,	Полезно	11,4	0,7	6,8	4,8	4,3	3,6	7,5	3,1

например Grizli, Lays, Pringles или кириешки	Вредно	88,6	98,6	89,0	93,2	92,1	92,9	89,9	94,8
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,1	3,6	3,6	2,6	2,1
Фруктовые соки	Полезно	87,1	97,9	90,4	89,7	91,4	94,3	89,7	93,9
	Вредно	12,9	1,4	4,1	8,2	4,3	2,1	7,0	4,0
	Нет ответа	,0	,7	5,5	2,1	4,3	3,6	3,3	2,1
Черный/ржаной или цельнозерновой хлеб	Полезно	90,0	94,3	86,3	91,1	87,9	91,4	88,0	92,3
	Вредно	10,0	5,0	9,6	6,2	7,9	5,0	9,2	5,4
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,8	4,3	3,6	2,8	2,3
Жирное и жареное	Полезно	25,7	1,4	17,8	12,3	13,6	5,7	19,0	6,6
	Вредно	74,3	97,9	78,1	85,6	82,1	90,7	78,2	91,3
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,1	4,3	3,6	2,8	2,1
Пшеница, перловка, гречка	Полезно	97,1	97,9	93,8	95,2	88,6	92,9	93,2	95,3
	Вредно	2,9	,7	2,1	2,7	6,4	2,9	3,8	2,1
	Нет ответа	0,0	1,4	4,1	2,1	5,0	4,3	3,1	2,5
Чай	Полезно	77,9	80,0	91,1	86,3	75,0	74,3	81,5	80,3
	Вредно	21,4	19,3	4,8	11,6	20,7	21,4	15,5	17,4
	Нет ответа	0,7	0,7	4,1	2,1	4,3	4,3	3,1	2,3
Орехи, семена	Полезно	96,4	94,3	90,4	87,7	85,7	90,7	90,8	90,8
	Вредно	3,6	4,3	5,5	10,3	10,0	5,7	6,3	6,8
	Нет ответа	0,0	1,4	4,1	2,1	4,3	3,6	2,8	2,3
Сладкие газированные напитки	Полезно	5,7	,0	11,6	4,1	4,3	0,0	7,3	1,4
	Вредно	94,3	99,3	84,2	93,8	91,4	96,4	89,9	96,5
	Нет ответа	0,0	0,7	4,1	2,1	4,3	3,6	2,8	2,1

Таблица 22. Практические навыки в отношении здорового питания

		Школа №135		Школа №153		Школа №201		Всего	
		До	После	До	После	До	После	До	После
Как вы считаете,	Да	49,3	65,7	56,2	47,9	52,9	59,3	52,8	57,5
	Нет	27,1	3,6	8,2	6,8	10,0	10,0	15,0	6,8

правильно ли вы питаетесь?	Не уверен	23,6	30,7	35,6	45,3	37,2	30,7	32,1	36,1
Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?	Да	68,6	77,1	72,6	66,4	66,4	70,0	69,2	71,1
	Нет	18,6	7,9	21,2	15,8	20,7	17,9	20,2	13,8
	Нет ответа	12,8	15,0	6,2	17,8	12,9	12,1	10,6	15,0
Вчера сколько порций фруктов Вы съели?	Не ел(а)	28,6	21,5	10,7	28,7	14,3	20,7	18,8	23,7
	1 порция	47,1	47,1	39,0	28,1	34,3	29,3	40,1	34,7
	2 порция	15,7	22,9	33,6	24,7	23,6	31,4	24,4	26,3
	3 порции	4,3	6,4	6,2	13,0	16,4	10,0	8,9	9,9
	4 порции	4,3	2,1	5,5	4,8	6,4	5,7	5,4	4,2
	5 порций и более	0,0	0,0	2,1	0,7	5,0	2,9	2,3	1,2
Вчера сколько порций овощей Вы съели?	Не ел(а)	27,1	22,2	29,4	41,1	30,7	35,0	29,1	32,9
	1 порция	39,3	45,0	37,0	28,1	31,4	32,9	35,9	35,2
	2 порция	25,0	21,4	22,6	20,5	23,6	22,9	23,7	21,6
	3 порции	5,7	10,0	8,2	6,2	10,7	5,7	8,2	7,3
	4 порции	2,1	,7	1,4	4,1	2,9	2,9	2,1	2,6
	5 и более порций	0,7	0,7	1,4	0,0	0,7	0,7	0,9	0,5
Есть ли в школе бесплатная питьевая вода?	Да	88,6	87,1	87,7	84,9	80,0	75,7	85,4	82,6
	Нет	2,9	1,4	4,1	1,4	5,7	4,3	4,2	2,3
	Не знаю	8,5	11,4	8,2	13,7	14,3	20,0	10,3	15,0
Разговаривают ли с вами родители о питании?	Да	77,9	85,7	76,7	71,2	78,6	83,6	77,7	80,0
	Нет	22,1	10,0	19,2	20,5	17,1	10,7	19,5	13,8
Разговаривают ли с вами учителя о питании?	Да	37,8	46,4	39,0	38,4	43,6	53,6	40,1	40,1
	Нет	62,1	49,3	56,8	52,7	52,1	40,7	57,0	57,0

Среди опрошенных учеников 79,3% до начала проведения коммуникационных работ питались в школе. После проведения коммуникационных работ питаться в школьной столовой стали 85,4%.

Статистически значимой разницы между школами не обнаружено.

Таблица 23- Распределение детей получавших питание в школе

		135		153		201		Всего	
		До	После	До	После	До	После	До	После
		n	n	n	n	n	n	n	n
Питае- ли вы в школе	Да	109	118	123	129	106	117	338	364
	Нет	28	17	16	5	26	14	70	36

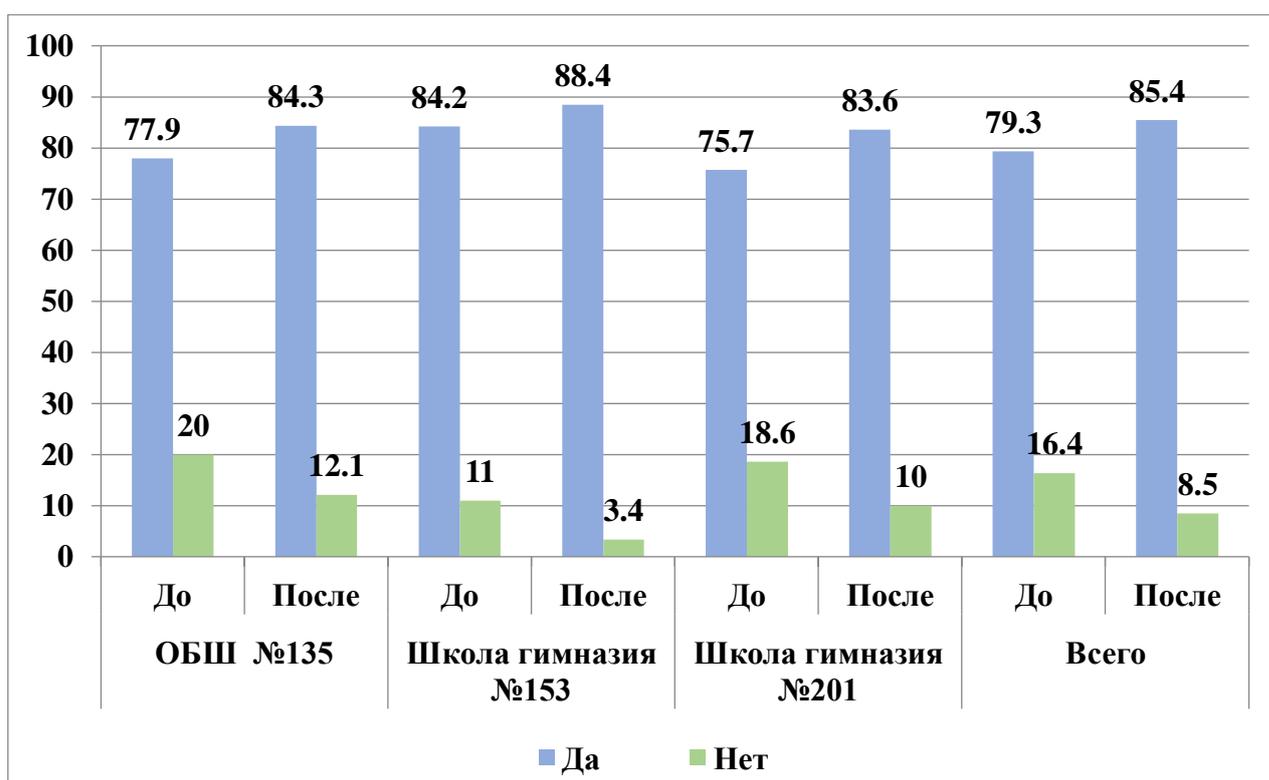


Рисунок 13 Процентное распределение детей питающихся в школе

В таблице 24 представлены результаты ответов на вопрос «Что вы обычно едите в школе?» Хотя после проведения бесед, выступлений с учениками произошел небольшой сдвиг в сторону увеличения ребят, выбирающих супы, горячие блюда, овощи, все же значительное количество учащихся продолжает питаться булочками и пирожками. С другой стороны, встает вопрос о качестве школьных блюд и продукции. Распределение ответов на вопрос «Нравится ли еда в школьной столовой?» говорит само за себя, рис. 14. Удовлетворены школьной едой от 40% до 60% опрошенных учеников. Не удовлетворены школьной едой от 11% до 27% детей. Основной причиной неудовлетворенностью школьной едой являются вкусовые привычки детей.

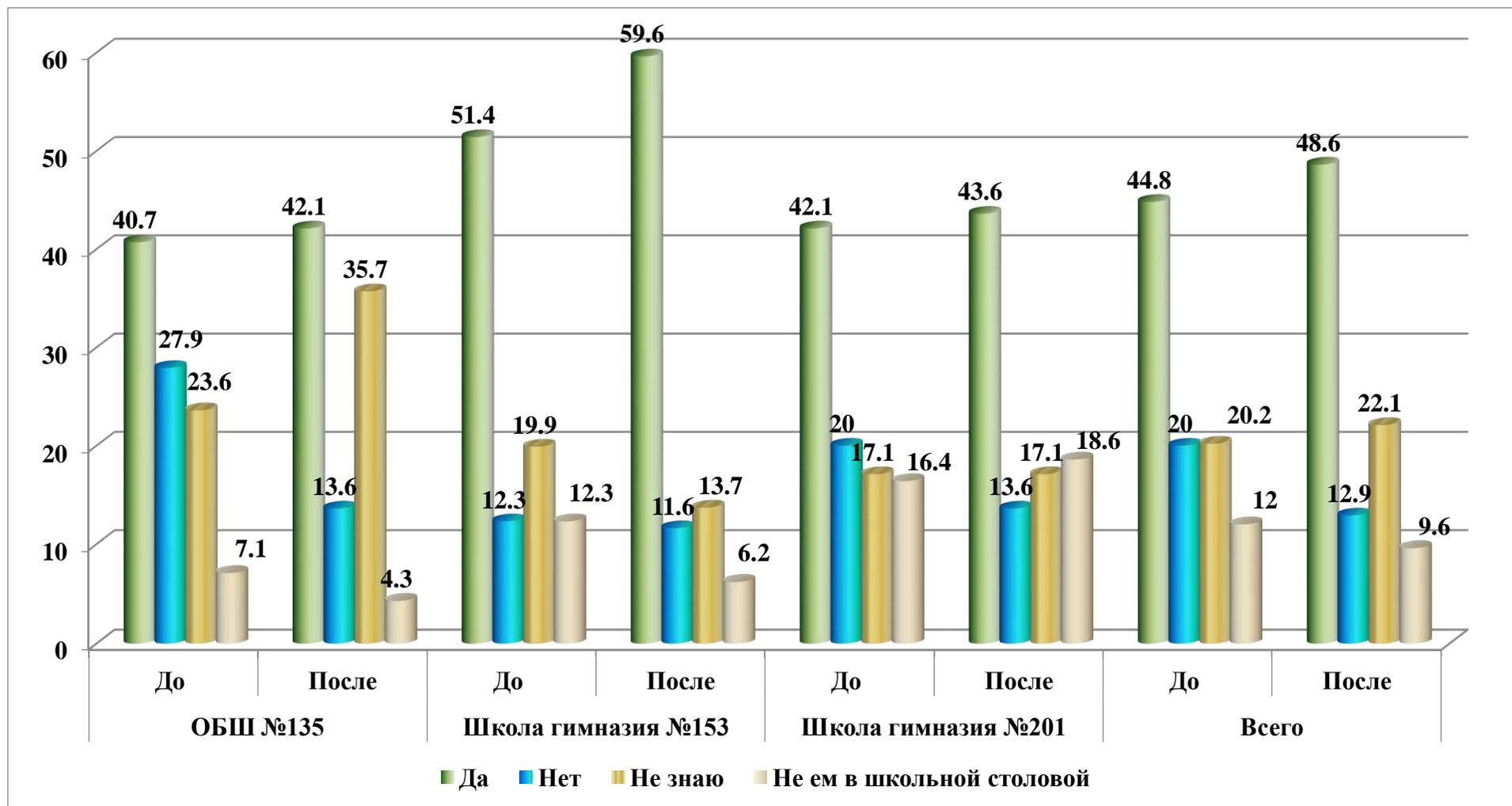


Рисунок 14. Распределение ответов на вопрос «Нравится ли еда в столовой?»

Таблица 24. Выбор блюд в школьной столовой

	Школа №135		Школа №153		Школа №201		Всего	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Суп	0,7	0,7	2,7	2,7	9,3	16,4	4,2	6,5
Горячие блюда	6,4	2,1	6,2	15,1	22,1	23,6	11,4	13,5
Бутерброды	20,7	33,6	19,9	13,7	17,1	27,9	19,1	24,7
Булочки	35,0	49,3	33,6	39,7	21,4	23,6	29,8	37,3
Пирожки	35,7	35,0	26,0	25,3	33,6	32,9	31,5	30,8
Пирожные	27,1	15,0	10,3	7,5	14,3	14,3	17,0	12,1
Другая выпечка	20,0	22,1	35,6	37,0	18,6	21,4	24,7	26,8
Овощи	4,3	3,6	5,5	6,2	16,4	16,4	8,6	8,6
Другое	18,6	7,9	17,8	8,9	14,3	6,4	16,8	7,7

Таблица 25. Распределение причин неудовлетворенности пиццей в школьной столовой

	Школа №135		Школа №153		Школа №201		Всего	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Дорого	21,4	10,0	4,8	3,4	26,4	19,3	17,2	10,7
Невкусно	7,9	7,9	4,8	4,8	15,0	12,1	9,1	8,2
Нет того, что я люблю	4,3	4,3	4,1	4,8	12,1	19,3	6,8	9,3
Еда не соответствует моим представлениям о правильном здоровом питании	3,6	1,4	0,7	2,7	4,3	3,6	2,8	2,6
Школьное питание не подходит моей диете	2,1	1,4	0,7	0,7	0,7	2,1	1,2	1,4
Однообразное меню	2,9	5,0	2,1	4,1	7,1	7,9	4,0	5,6
Свой ответ	1,4	1,4	,7	,0	4,3	,7	2,1	,7

Как видно из рис. 15, в среднем по трем школам больше родителей стали разговаривать с детьми по вопросам питания - 80%. В целом, можно отметить важность данной темы для родителей.

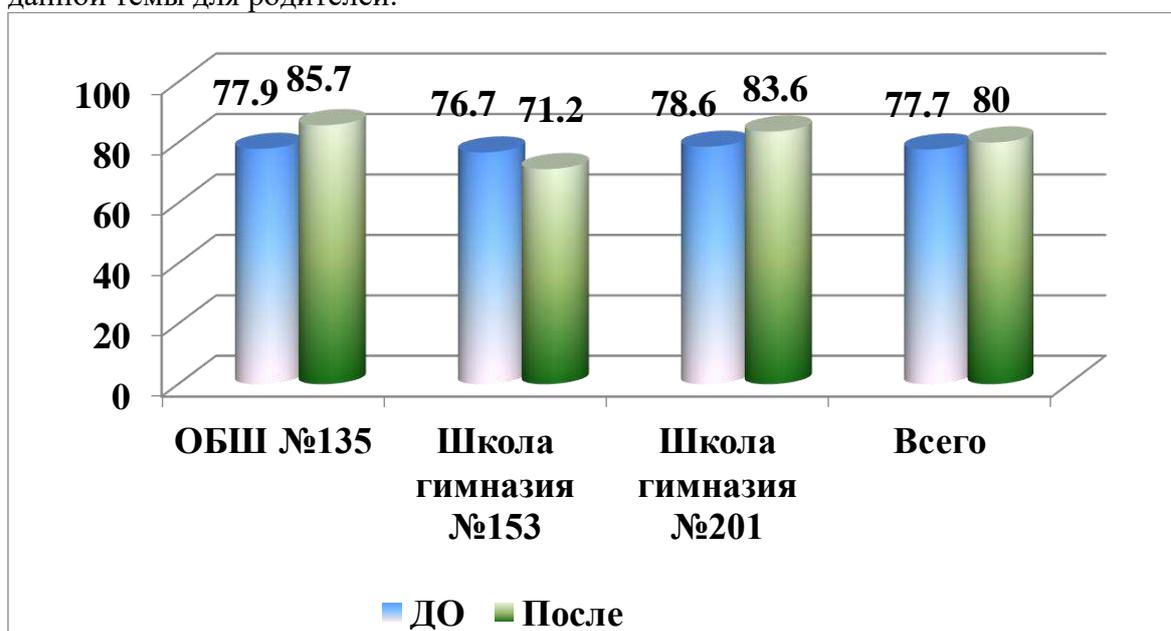


Рисунок 15. Родители, разговаривающие со своими детьми о питании, %

Учителя в меньшем количестве говорят ученикам о значимости потребления здоровых и ограничении вредных продуктов в жизни детей, со слов опрошенных детей (40,1%), рис. 16.

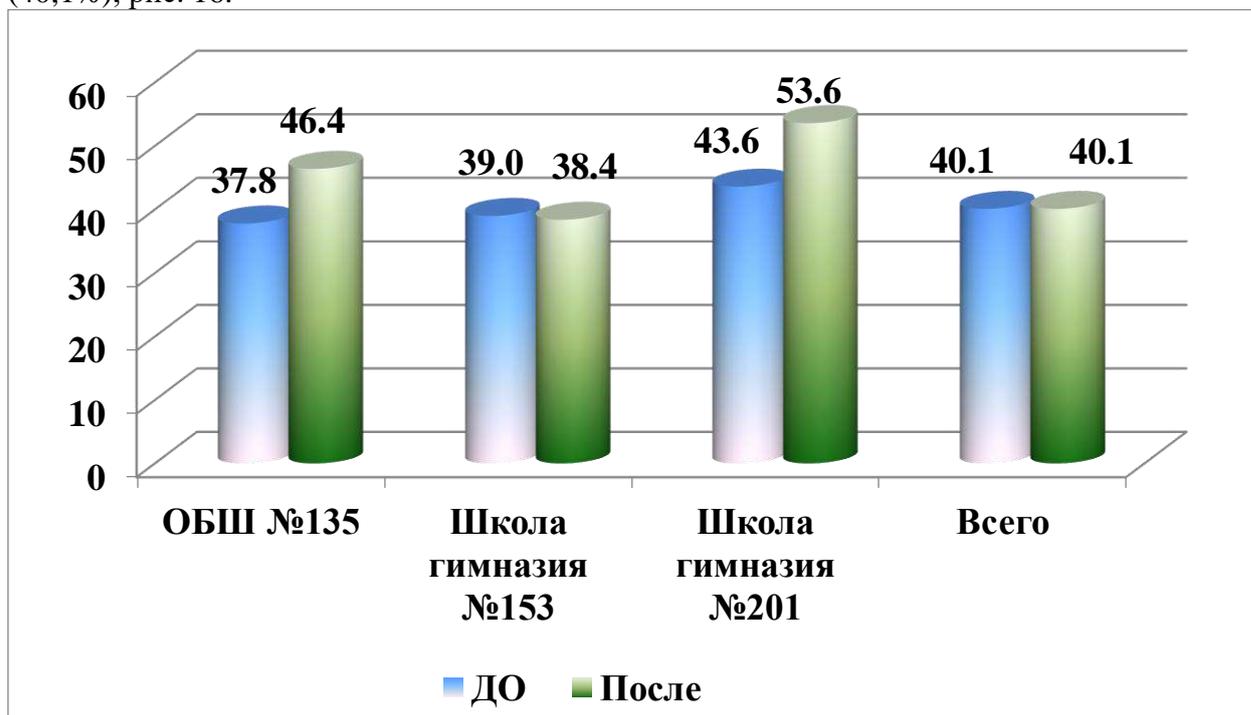


Рисунок 16. Учителя, обсуждающие вопросы питания с учениками, %

Вместе с тем, для того чтобы правильно питаться, кроме высокой информированности необходима благоприятная пищевая среда дома и в школе. Известно, что пищевые привычки ребенка формируются в семье, начиная с самого раннего возраста. По мере взросления детей, школы начинают играть все более значительную роль в выработке поведения, включая пищевое, ввиду длительного ежедневного пребывания в ней [12]. Дело в том, что пищевые привычки начинают меняться под влиянием значимых взрослых и социального окружения [13]. Ребенок в силу своего социального положения не может формировать собственный рацион питания, он все еще зависим от взрослых.

Для того, чтобы ребенок мог использовать свои знания и понимать, как их применять, необходим наглядный пример в виде сбалансированного меню в школе и здорового рациона в семье.

Дети чаще потребляют более разнообразную еду за столом с родителями, чем при приеме пищи в одиночку. Также в одном из исследований было заключено, что дети копируют пищевое поведение своих родителей, выбирая значительно больше молочных продуктов, овощей и фруктов [14].

Таким образом, без создания поддерживающей среды в семье и школе трудно внедрить привычку правильно питаться. В этой связи, сбалансированное питание в школе и здоровый рацион в семье могут бесконфликтно и без сопротивлений привезти к развитию здоровой пищевой привычки детей, установлению нормы питаться правильно.

Выводы:

- Количество школьников, с низкой физической активностью до начала исследования составило 23,9 % после 17,8% опрошенных. На 6% снизилось количество детей с низкой физической активностью.

- Удовольствие от жизни совсем не получают или получают в малой степени 9,6% при первом исследовании опрошенных школьников, после составило 8,7%, а также повысился процент детей которые довольны жизнью на 8,5%.
- Небольшой процент детей 10,8% ощущает одиночество довольно часто, а 75 % детей никогда не ощущали одиночество.
- Удовлетворенность собой – важный фактор в формировании здоровой личности. Большая половина детей очень часто и постоянно довольны собой (80%) часто доволен собой, 11,5% - редко и никогда.
- Если 43% детей отметили постоянное внимание родителей к себе, то 3,1% - редко и,0,9% опрошенных никогда не чувствуют такого внимания. Справедливое родительское отношение к себе отметили половина (39,4%) опрошенных детей, очень часто - 23,9%, довольно часто - 25,6%.
- Половина респондентов отметили, что они на постоянной основе могут поговорить с родителями в случае необходимости (45,3%), очень часто и довольно часто могут воспользоваться возможностью 23,7% и 17,8%, соответственно, не имеют возможности обсудить свои вопросы с родителями и редко - 7,3% детей.
- Редко чувствуют себя счастливыми в школе почти 19%, довольно часто – 30,3% и очень часто – 27,9%. Абсолютное большинство 76,7%) ответили, что у них хорошая успеваемость «часто» или «постоянно», и только 17,4% признались, что «никогда» или «редко» получают хорошие отметки.
- Из опрошенных учащихся 83% имеют хорошие отношения с учителями, позитивно оценивают свое положение в данном вопросе.
- Учащиеся всех исследуемых школ имеют высокую информированность относительно полезных и вредных продуктов после второго измерения (80-90%).
- Обладая высоким уровнем информированности относительно здорового питания, опрошенные дети не используют свои знания в жизни. Вопросы, отражающие практические навыки здорового питания, выявили низкую практическую приверженность его принципам, что возможно связано с коротким периодом проведения проекта и коммуникационных мероприятий по улучшению знаний и формирование здоровых привычек требует более длительных мероприятий на постоянной и устойчивой основе.
- Вероятно, встречи/выступления перед родителями по теме здорового питания послужили причиной бесед с их детьми по вопросам питания. В целом, можно отметить важность данной темы для родителей.
- Для того, чтобы правильно питаться, кроме высокой информированности необходима благоприятная пищевая среда. Ребенок в силу своего социального положения не может формировать собственный рацион питания, он все еще зависим от взрослых. Для осознанного ежедневного применения знаний детям необходим наглядный пример в виде сбалансированного меню в школе и здорового рациона в семье.

5.8 ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЗДОРОВОЙ ПРОДУКЦИИ

Проблема сохранения здоровья нации, поиск путей снижения неблагоприятного воздействия на организм внешней среды, являются на сегодняшний день чрезвычайно актуальными. По данным РАМН, более 90% населения по СНГ имеют отклонения от физиологической нормы по различным показателям, характеризующим здоровье человека.

Одной из важнейших систем поддержания и сохранения гомеостаза организма является его нормальная микрофлора, населяющая желудочно-кишечный тракт,

мочеполовую систему, кожные покровы. Она оказывает многоплановое влияние на защитные, адаптационные и обменно-трофические механизмы организма.

В настоящее время, как неперенная составляющая полноценного здорового питания, рассматриваются кисломолочные продукты, поскольку они способствуют не только профилактике и предупреждению широко распространенных заболеваний, но и сохранению здоровья в целом.

Кисломолочные продукты изготавливают путем сквашивания молока, добавляя в него разные виды микроорганизмов, каждый из которых способен изменять молоко и придавать ему новые вкусовые, диетические, биологические свойства.

Главное достоинство кисломолочных продуктов в том, что это «живые продукты». Они содержат высокий титр молочнокислых бактерий, которые подавляют рост и развитие болезнетворных и гнилостных микроорганизмов, присутствующих в кишечнике. Кисломолочные продукты восстанавливают нормальную микрофлору кишечника при дисбактериозах и дисбиозах, способствуя нормализации не только биохимических, но и физиологических функций организма.

Основным компонентом кисломолочного продукта для детского питания на основе коровьего молока «АРУАНА», для детей с 12 месяцев и старше, торговая марка «Sharman балалар» служит молоко – продукт с высокой плотностью питательных веществ. Оно богато качественным белком и жиром и предоставляет все необходимые аминокислоты, жирные кислоты, минералы (кальций, фосфор), витамины (А, С, группы В) в достаточном количестве. Полноценность и легкоусвояемость молока делают его незаменимым продуктом детского питания.

К настоящему времени получены неопровержимые многочисленные доказательства, что систематическое употребление в пищу кисломолочных продуктов уменьшает вероятность возникновения ряда нарушений в организме, усиливая устойчивость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Так, один из наиболее безопасных и эффективных способов решения проблемы профилактики, нарушенной микрофлоры является использование продуктов функционального питания на основе микроорганизмов, относящихся к нормальным физиологическим обитателям кишечника здорового человека.

Подавляющее большинство людей сегодня испытывает недостаток витаминов, дефицит которых приводит к: серьезным нарушениям со стороны нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, нарушению состояния кожных покровов, слизистых оболочек, снижению иммунитета, нарушению обмена кальция и фосфора в костях, усилению деминерализации костной ткани.

Растущий организм ребенка особенно быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ нарушением физического и психического развития, расстройством функции органов, несущих основную нагрузку по обеспечению гомеостаза, снижением иммунитета.

Оптимальным решением проблемы витаминной недостаточности является регулярный прием кисломолочного продукта для детского питания на основе коровьего молока «АРУАНА». Специально подобранный комплекс витаминов с акцентом на такие компоненты как витамин А, D3 и Е способствует укреплению иммунитета, а также повышает качество жизни.

В состав кисломолочного продукта «АРУАНА» входят (100 мл): коровье молоко – 100 мл; закваска – 0,02 ЕД; витаминный премикс – 13 мг (витамин А – 0,15 мг; витамин Е – 1,5 мг; витамин D3 – 3,0 мкг), сахарный сироп – 5 г.

Пищевая ценность на 100 г продукта: жир – 3,5 г, белок – 2,8 г, углеводы – 8,0 г.

Энергетическая ценность на 100 г продукта: 74,7 ккал/312,7 кДж.

В школьное питание внедрен кисломолочный продукт для детского питания на основе коровьего молока «АРУАНА», для детей с 12 месяцев и старше, торговая марка «Sharman балалар», производства ТОО «Виталем», Республика Казахстан.

На начальном этапе была проведена презентация и дегустация кисломолочного продукта родителям 3-х школ, участвующих в пилотных исследованиях. Были получены письменные согласия от родителей и ученика, на употребление кисломолочного продукта. После получения согласия был составлен список, согласно которому медицинская сестра школы раздавала учащимся кисломолочный продукт.

В течение 60 дней ученики с 1 по 11 классы по 110 учеников с самыми низкими показателями индекса массы тела (группа опытная) в трех школах (135, 153, 201) города Алматы ежедневно получали кисломолочный продукт «АРУАНА» в количестве 100 г. Группа контроль продукт не получала. По завершению потребления специализированного кисломолочного продукта провели антропометрические измерения. Результаты представлены в таблице 26 (приложение 11).



Потребление кисломолочной продукции учениками

Таблица 26. Межгрупповое сравнение разницы между измерением 1 и измерением 2

Статистики парных выборок^а

Мальчики Пара 1	Группа продукт		
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
До Рост, см.	148,1701	18,76610	1,45216
После Рост, см.	149,4623	18,69319	1,44652
До Вес, кг.	33,9081	11,73096	0,90777
После Вес, кг	35,5707	12,04390	0,93198
До ИМТ	14,8923	1,61121	0,12468
После ИМТ	15,3769	1,65803	0,12830

Корреляции парных выборок^а

Пара 1	Корреляция	Знч.
До & После Рост, см.	0,989	0,000
До & После Вес, кг.	0,982	0,000
До & После ИМТ.	0,819	0,000

Критерий парных выборок^а

Пара 1	Парные разности					t	Значимость (2- сторонняя)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних			
				Нижняя граница	Верхняя граница		
До Рост, см. – После Рост, см.	-1,29222	2,83857	0,21965	-1,72589	-,85854	-5,883	0,000
До Вес, кг. – После Вес, кг.	-1,66257	2,25915	0,17482	-2,00773	-1,31742	-9,510	0,000
До ИМТ – После ИМТ	-0,48464	0,98425	0,07616	-0,63501	-0,33426	-6,363	0,000

Статистики парных выборок^а

Мальчики Пара 1	Группа контрольный		
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
До Рост, см.	150,5488	19,71208	1,55838
После Рост в см	151,9719	19,33183	1,52832
До Вес, кг.	38,0977	14,36862	1,13594
После Вес, кг	39,3131	14,40600	1,13889
До ИМТ	16,0559	2,03382	0,16079
После ИМТ	16,3544	2,17727	0,17213

Корреляции парных выборок^а

Пара 1	Корреляция	Знч.
До & После Рост, см.	0,995	0,000
До & После Вес, кг.	0,997	0,000
До & После ИМТ.	0,913	0,000

Критерий парных выборок^а

Пара 1	Парные разности					t	Значимость (2-сторонняя)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних			
				Нижняя граница	Верхняя граница		
До Рост, см. – После Рост, см.	-1,42312	1,98802	0,15717	-1,73353	-1,11272	-9,055	0,000
До Вес, кг. – После Вес, кг.	-1,21538	1,20370	0,09516	-1,40332	-1,02743	-12,772	0,000
До ИМТ – После ИМТ	-0,29850	0,88981	0,07035	-0,43743	-0,15956	-4,243	0,000

Статистики парных выборок^а

Девочки Пара 1	Группа продукт		
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
До Рост, см.	144,8656	16,88459	1,33484
После Рост в см	146,2531	16,51926	1,30596
До Вес, кг.	31,8860	10,74019	0,84909
После Вес, кг.	33,4769	11,08197	0,87611
До ИМТ	14,6587	1,89384	0,14972
После ИМТ	15,1200	2,10650	0,16653

Корреляции парных выборок^а

Пара 1	Корреляция	Знч.
До & После Рост, см.	0,993	0,000
До & После Вес, кг.	0,954	0,000
До & После ИМТ.	0,768	0,000

Критерий парных выборок^а

Пара 1	Парные разности					t	Значимость (2-сторонняя)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних			
				Нижняя граница	Верхняя граница		
До Рост, см. – После Рост, см.	-1,38750	1,95897	0,15487	-1,69337	-1,08163	-8,959	0,000
До Вес, кг. – После Вес, кг.	-1,59087	3,32353	0,26275	-2,10980	-1,07195	-6,055	0,000
До ИМТ – После ИМТ	-0,46133	1,37583	0,10877	-0,67615	-0,24652	-4,241	0,000

Статистики парных выборок^а

Девочки Пара 1	Группа контрольный		
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
До Рост, см.	145,5288	16,51059	1,30528
После Рост, см.	146,7212	16,19152	1,28005
До Вес, кг.	34,6325	11,37201	,89904
После Вес, кг.	35,7287	11,42594	,90330
До ИМТ	15,7852	1,93073	,15264
После ИМТ	16,0588	2,00052	,15815

Корреляции парных выборок^а

Пара 1	Корреляция	Знч.
До & После Рост, см.	0,986	0,000
До & После Вес, кг.	0,993	0,000
До & После ИМТ.	0,953	0,000

Критерий парных выборок^а

Пара 1	Парные разности					t	Значимость (2-сторонняя)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних			
				Нижняя граница	Верхняя граница		
До Рост, см. – После Рост, см.	-1,19250	2,70875	0,21415	-1,61544	-0,76956	-5,569	0,000
До Вес, кг. – После Вес, кг.	-1,09625	1,37165	0,10844	-1,31042	-0,88208	-10,109	0,000
До ИМТ – После ИМТ	-0,27360	0,60622	0,04793	-,36825	-0,17894	-5,709	0,000

Выводы:

- В группе продукт отмечалась тенденция к увеличению массы тела, как у мальчиков, так и у девочек различных возрастных групп. Максимальное увеличение веса составило 1,7 кг.
- Статистически значимых изменений в параметрах роста не отмечалось.
- За период потребления специализированного продукта (60 дней) показатели роста и индекса массы тела не имели значимой разницы.

5.9. ХАРАКТЕРИСТИКА БУФЕТНОЙ ПРОДУКЦИИ В ШКОЛАХ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОЕКТЕ

В результате исследований было выявлено, что старшеклассники, предпочитают пользоваться буфетом. Нами был проанализирован ассортимент и химический состав буфетной продукции 3 пилотных школ (таблицы 27-29). Как видно из таблиц, ассортимент блюд, предлагаемых в буфетах школ, различается по разным школам в пределах одного города.

Таблица 27 - Список блюд буфетной продукции в школе 135 г. Алматы

Номер школы	Наименование блюда								
Школа № 135	Слойка с повидлом		Пирожки печеные с мясом		Коржики молочные		Кекс столичный с изюмом	Пирог бисквитный	
	Пирожки печеные с картошкой	Пирожки печеный с капустой	Сосиска в тесте	Ватрушка с творогом	Булочка сдобная	Пицца	Булочка с сахаром	Рога лики	Коржики молочные

Таблица 28 - Список блюд буфетной продукции в школе-гимназии 153 г. Алматы

Номер школы	Наименование блюда				
Школа Гимназия № 153	Самса слоеная с сыром	Самса слоеная с мясом	Уч пучмаки с мясом и картофелем	Уч пучмаки с тыквой	Коржики песочные

	Пирожки печеные с картошкой	Пирожки печеные с капустой	Сосиска в тесте	Ватрушка с творогом	Булочка сдобная	Пицца	Булочка с сахаром	Рогалики со сгущенкой	Коржики молочные
--	-----------------------------	----------------------------	-----------------	---------------------	-----------------	-------	-------------------	-----------------------	------------------

Таблица 29 - Список блюд буфетной продукции в школе-гимназии 201 г. Алматы

Номер школы	Наименование блюда				
Школа Гимназия № 201	Слойка с повидлом	Пирожки печеные с картофелем	Коржики молочные	Пицца	Пирог бисквитный
	Пирожки печеный с капустой	Сосиска в тесте	Булочка сдобная	Булочка с сахаром	Рогалики

При анализе данных таблиц выявлено, что буфетная продукция в основном представлена выпечкой. Во всех меню школьных буфетов довольно разнообразный ассортимент мучных изделий. Наибольший ассортимент блюд был представлен в 135 школе.

Ассортимент напитков, в буфетах обследованных школ в основном представлен в виде чая черного с сахаром, чая черного с молоком, компота, кисели, соков (с трубочкой 200 мл), воды, какао и кофе (три в одном), напитки fuse tea.

В буфетной продукции преобладают высокорационированные мучные продукты, продукты с высоким содержанием животных жиров на фоне практически отсутствия свежих фруктов и овощей, наблюдается вытеснение кисломолочных продуктов и соков такими напитками как чай и какао. Данное обстоятельство может способствовать развитию дефицита Ca, Mg, Fe, Zn, витамина А, рибофлавина, фолиевой кислоты, витамина С.

Химический состав буфетной продукции обследованных образовательных учреждений представлен в таблице 4. Химический состав буфетной продукции обследованных средних образовательных учреждений характеризуется следующими основными параметрами:

- Высокая энергетическая ценность многих продуктов (самса с мясом, сосиски в тесте, пирожки с мясом, содержащие более 450 ккал/продукт).
- Относительно низкая доля белковых калорий во многих продуктах (рогалики, кекс с изюмом, коржики, булочки с джемом, пирожки с повидлом, пирожные, где доля белковых калорий ниже 10% ккал/продукт).
- Преимущественно высокая доля жировых калорий (различные пирожки с мясом, с капустой, самса с мясом, сосиски в тесте, учпучмак с мясом и картофелем, содержащие 50 и более процентов жировых ккал/продукт) и низкое содержание фолатов, что может способствовать избыточному потреблению насыщенных жиров и трансжирных кислот (наибольшее содержание трансжирных кислот обнаружено в сосисках - 1,11 г ТЖК/на сосиску).
- Высокая доля свободных сахаров в ряде популярных у учащихся пищевых продуктов (булочки с изюмом, булочки, ватрушки и пирожки с повидлом, булочки с сахаром и булочки с сдобные, коржи молочные, где доля сахара ко всем углеводам выше 36%).
- Низкое содержание кальция во многих продуктах вследствие вытеснения кисломолочных продуктов и соков такими напитками как чай и какао.

5.10 ОЦЕНКА ПРИМЕНИМОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Анализ действующего меню государственных школ выявил несоответствие нормам физиологических потребностей по белкам, жирам, углеводам и калорийности

рационов, а также витаминам и минералам, это означает недостаточное поступление всех макро- и микронутриентов и энергии у детей младшего школьного возраста.

Изучение школьной среды на предмет поддержки здорового питания и здорового образа жизни, результаты интервьюирования школьного персонала, ответственного за питание, поставщиков школьного питания, родителей и самих учеников отразило неудовлетворенность действующей системой питания в школе. Каждая группа высказала свои замечания и комментарии. Аргументацией общей неудовлетворенности школьным питанием служит показатель – индекс несъедаемости. Высокий процент отходов блюд (от 14% - зона риска до 32% - критический уровень), что говорит о необходимости предпринимать меры по улучшению ситуации. Дело в том, что высокий индекс несъедаемости отражает впустую потраченные финансовые средства, которые уходят в мусор, также может расцениваться как сигнал нарушений технологии приготовления, низкого качества пищевых продуктов и др.

Для поставщиков школьного питания был проведен семинар, предоставлен обучающий материал с целью обеспечения выполнения всех функциональных обязанностей в надлежащем виде. Работников пищеблока научили высчитывать индекс несъедаемости, рекомендовано на регулярной основе ежеквартально/ежегодно/по необходимости проводить замеры. Выявленные нарушения устранены или могут быть устранены в ходе дальнейшей работы. Отмечается общая удовлетворенность организацией питания в школах. Даны рекомендации.

В рамках исследования Национальным центром здорового питания были разработаны новые меню для государственных школ, соответствующее принципам сбалансированного рационального питания, международным рекомендациям, утвержденным национальным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. В этой связи вопрос внедрения разработанных меню в учебный процесс не вызывает сомнений.

Представленные доводы служат обоснованной причиной реализации новой модели школьного питания, где ключевыми компонентами являются организация питания с инструментами обратной связи, создание благоприятной среды для продвижения здорового питания, повышение потенциала всех заинтересованных лиц.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровое питание обеспечивает ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Оно необходимо также для обеспечения нормальной физической и умственной трудоспособности, повышения способности к обучению и улучшению успеваемости в школе. Поскольку дети проводят в школе значительное время за обучением, которое носит весьма интенсивный характер, существенное влияние оказывает вопрос организации горячего питания в школах.

В соответствии с постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012 года № 320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» питание школьников в организациях среднего образования из категории социально-уязвимых слоев населения осуществляется из средств республиканского и местных бюджетов, средств, получаемых государственными организациями образования от спонсорской и благотворительной помощи и поступающих организациям образования от предоставления ими товаров (работ, услуг) на платной основе, согласно действующему законодательству.

Для получения льготного (бесплатного) питания школьниками Приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 24 апреля 2020 года № 158 «Об утверждении Правил оказания государственных услуг в сфере семьи и детей» разработан Стандарт государственной услуги «Предоставление бесплатного и

льготного питания отдельным категориям обучающихся и воспитанников в общеобразовательных школах».

В настоящее время школьники 1-4 классов в городе Алматы, вне зависимости от социального статуса обеспечены бесплатным горячим питанием за счет средств местных бюджетов. Питание остальных классов учащихся производится за счет средств родителей.

Бесплатным питанием охвачены школьники 1-11 классов из семей, обладающих правом на получение государственной адресной социальной помощи, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Анализ результатов антропометрического исследования

Статистический анализ полученных антропометрических данных выявил распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков 6-17 лет на уровне 19%, из них избыток веса у 14,9% и ожирение у 4,1%.

В ходе исследования дефицит массы тела был выявлен у 16,9% обследованных детей и подростков.

Анализ глубинных интервью со школьным персоналом, участвующим в организации школьного питания (работники школьной столовой, медицинский персонал, члены администрации школы и др.)

Респонденты считают, что в основном дети питаются неправильно: в рационе много сладостей и мучной продукции. Проблему школьный персонал видит в том, что на карманные деньги школьники покупают не полезную продукцию: пирожки, булочки, самса, пицца, сладкие газированные напитки.

Школьный персонал полагает, что, если меню утверждено компетентными госорганами, значит, оно соответствует всем принципам здорового питания. Вместе с тем, некоторых удивляет все еще достаточно высокое количество сахара в школьном меню и желательность его обновить. Школьный персонал предлагает изменить форму подачи школьного обеда, согласно современным представлениям детей в виде ланч пакета или шведского стола.

Нередко дети приходят в школу, не позавтракав. Это плохо отражается на усвояемости, активности на уроке. В этой связи, обеспечение всех учащихся 1-4 классов бесплатным горячим питанием вносит значимый вклад в здоровье и успеваемость учеников младших классов.

Стратегия школы в отношении поддержки здорового питания со слов школьного персонала проявляется в отсутствии вредных продуктов и выборе полезных продуктов. Таким образом формируется пищевая привычка потреблять полезные продукты.

В свою очередь сформированные пищевые привычки детей влияют на то, что остается на тарелке несъеденным. Так, салаты и рыбные котлеты обычно идут в отходы, в отличие от макарон.

По поводу участия в организации школьного питания со стороны родителей и учителей, респонденты знают, что родители участвуют через бракеражную комиссию, куда входят члены родительского комитета, попечительского совета, а учителя могут воздействовать через социального педагога, в чьи функциональные обязанности входят вопросы школьного питания.

В качестве мер по улучшению школьного питания в школах персонал предлагает:

- включить в школьное меню национальные блюда, молочную продукцию, больше разноцветных овощей;
- разработать меню в формате шведский стол;

- разработать меню для нового формата школьного обеда «Ланч пакет», которые бы соответствовала принципам здорового питания;

- повысить качество продуктов,

Крайне важно, что все респонденты уверены в необходимости обучения сотрудников школ принципам здорового питания.

Анализ поведения родителей по обеспечению питания детей-школьников

Практически все родители заявили, что знают принципы здорового питания. При этом были перечислены такие подходы как снижение сладкого и мучного, увеличение в рационе фруктов, овощей, соблюдать режим питания. Только некоторые также упомянули ограничение жареных и жирных блюд, 4-5 разовое питание.

Касательно питания в школе родители согласны, что в их школах питание соответствует принципам здорового питания. Но не все родители удовлетворены организацией питания в школе. Родители жаловались на холодную еду, и качество мяса. ограниченный ассортимент блюд, дети плохо едят, так как пища не нравится. Как следствие, родители утвердительно ответили по поводу выдачи денег для покупки дополнительной еды. Со слов самих родителей, чаще всего их дети покупают булочки, пирожки, самсу и сахаросодержащие напитки.

Другая часть родителей учеников младших классов ввиду того, что их дети обеспечены горячим питанием, не дают им деньги на еду.

Большинство родителей-респондентов никак не участвуют в организации школьного питания и не знают, какие есть пути и возможности влияния на питание в школе. Некоторые родители обсуждают вопросы питания индивидуально с классными руководителями, руководством школы.

Для улучшения школьного питания родители трех школ г. Алматы выразили пожелание поменять меню, увеличить количество овощей и фруктов. Некоторые родители просили изменить форму школьного обеда в виде шведского стола и ланч пакета.

Наблюдения за поведением школьников

В 3-х школах г. Алматы, участвующих в проекте 1-4 классы и СУСН охвачены бесплатным горячим питанием. Данной категории накрывают стол, детям предлагаются блюда согласно школьному меню без альтернативы. Дети организовано классами едят в столовой, питаются под наблюдением своего учителя.

Средние и старшие классы приобретают еду платно. Абсолютное большинство их для утоления голода отдают предпочтение выпечке, которая представлена пирожками, сосиской в тесте, пиццей. К выпечке школьники берут сахаросодержащие напитки в буфете. Небольшая часть старшеклассников покупала горячее второе блюдо.

Наибольший процент учащихся положительно отзывались о предлагаемой им еде.

Во время перемены образуются длинные очереди в столовой и/или у буфета, работники пищеблока организовано и быстро отпускали учеников, все ученики успевали купить, но наблюдались неоднократные случаи, когда ученику не хватало времени поесть. Основная масса учеников забирали выпечку с собой.

Персонал столовой 3-х школ не взаимодействует с детьми, предлагая, например, более здоровый или подходящий ребенку продукт/блюдо. Они сосредоточены на обслуживании, не вмешиваются в выбор ребенка, чтобы не создавать очереди, так как ограничены по времени.

Отзывы учеников о предложенных блюдах варьируются от вкусно до невкусно, выглядит неаппетитно и готовят однообразные блюда

Учащиеся не доедают блюда, объясняя тем, что пища не соответствует их вкусовым предпочтениям, нет желания есть. Школьники плохо едят рыбные котлеты и овощные салаты.

Это может говорить либо о несформированной здоровой пищевой привычке есть подобные блюда, либо о необходимости внести корректировки в технологию приготовления блюд.

Продолжительность приема пищи в школах составляет 15 минут, этого времени недостаточно для приема пищи.

В буфете реализовывалась ароматизированная вода с разными вкусами (вода, содержащая сахар и ароматизаторы!), яблочный сок. Но нигде в буфетах не предлагали овощные салаты или нарезки, фрукты.

Стоимость буфетной продукции колебалась от 150 тенге до 450 тенге, напитки – около 150 тенге.

Питьевая вода в школах доступна, ею пользуются учащиеся всех классов. Однако в некоторых диспенсерах отсутствовали стаканчики.

Во всех школах при входе в столовую расположены умывальники с водой. Умывальниками чаще пользуются дети, получающие бесплатное горячее питание, но не все. При наблюдении в столовой было отмечено, что дети моют руки, но не все пользуются мылом. Все школы оборудованы сушильным аппаратом для рук.

Анализ соответствия санитарно-техническим нормативам помещений, оснащения технологическим оборудованием, нормативно-методическими и кадровыми ресурсами, анализ внутренней документации школьного питания

В государственных школах выявлено:

- Недостаточность производственной площади пищеблока вызывает ряд нарушений.
- Имеется недостаток столовой посуды, часто не производится их дезинфекция.
- На пищеблоке часто встречается недостаток раковин и ванн, что приводит к смешению мытья кухонной и столовой посуды, овощей, фруктов и яиц.
- Суточная проба хранится 48 часов, но не в полном объеме согласно СанПиН и Приказа МОН РК от 31.10.2018 г. № 598 «Правила организации питания обучающихся в государственных организациях среднего образования, внешкольных организациях дополнительного образования».
- Имеются нарушения в хранении продуктов.
- Холодильное оборудование не имеет контрольные термометры, нет журнала учета температуры холодильного оборудования.
- Нарушено товарное соседство: в холодильнике хранятся сырые продукты (зелень), гастрономия и суточная проба.
- Нет меню-раскладки, не проводится анализ пищевой ценности рационов питания. Технологические карты имеются, соответствуют требованиям.
- В буфете реализуются сладкие напитки и пицца.
- В обеденном зале нет информации о здоровом питании и здоровых продуктах.
- При повторном обходе улучшились коммуникации с некоторыми поставщиками, улучшилось ведение документации пищеблока.

Анализ и оценка школьных меню

В рамках организации школьного питания в государственных общеобразовательных школах были представлены 2 перспективных четырехнедельных меню (сезон лето-осень и зима-весна).

Анализ предоставленных меню выявил следующее:

1. Ограничить сахар в напитках (компот) - не более 7,5 гр на прием. В булках, сдобе этого ингредиента должно быть не более 5 г на 100 г хлебобулочного изделия.

2. Исключить кисель из концентрата и заменить на напитки из ягод и фруктов (витаминный напиток из шиповника).

3. Исключить сок фруктовый как сахаросодержащий напиток.

4. При приготовлении блюд использовать соль не более 1 гр. на прием в начальных классах, старшим детям не более 1,5 г. Рекомендовано ВОЗ. (К слову, две сосиски в день на две трети перекрывают потребность ребенка до 10 лет в соли).

5. Включить в рацион питания молоко питьевое, желателно обогащенное витаминами А, Е, D или кисломолочные продукты.

6. Животные жиры (масло сливочное) не менее 72% жирности от 2 до 4 грамм на прием и рафинированное растительное масло 3,5-6 грамм на весь прием (на все блюда).

7. Гарниры из круп обогатить овощами (гречка рассыпчатая с овощами, рис с кукурузой, макароны с овощами и т.д.).

8. Оставить только 1 раз в неделю картофельное блюдо. Можно ввести ленивые голубцы.

9. Разнообразить фрукты.

Анализ индекса несъедаемости школ Алматы

В обследованных школах индекс несъедаемости находится на критическом уровне (32% в школе 135) или в зоне риска. Такое положение дел можно интерпретировать как, пересмотреть меню и технологию приготовления.

Три школы г. Алматы имеют разные индексы несъедаемости ниже 10%, т.е. входит в зону оптимума: школа 153- 5,3%, (Ланч пакет – 1,5%), школа 201 – 10% и школа 135- 14% (зона риска). После второго обхода индекс несъедаемости в 135 школе снизился до 14% зона риска. В 153 школе-гимназии и 201 школе-гимназии индекс несъедаемости после второго обхода находится в зоне оптимума.

Мероприятия по повышению знаний среди целевых групп

В ходе реализации Проекта проведены встречи/лекции для целевых групп (школьники, родители, педагоги, члены мониторинговой (бракеражной) комиссии, поставщики услуг).

В зависимости от целевой группы были запланированы и проведены разные формы активностей. Так, для школьников были заранее запланированы формы активностей как игры, конкурсы, командные соревнования, викторины, выступления с презентацией.

Сложнее всего работать с родителями ввиду их занятости, низкой активности, наличия предубеждений и претензий. С родителями проводили коммуникационные мероприятия в онлайн-формате.

Социальные сети

Проводимые в рамках проекта мероприятия и некоторые материалы по продвижению здорового питания освещались в социальных сетях. Каждая школа имеет аккаунт в социальной сети, в частности, наиболее популярной и просматриваемой сетью является инстаграм. За аккаунтами следят как ученики школ, так и их родители, и другие фоловеры. Материалы размещались в виде поста и сторис, где рассказывалось о важности здорового питания в стенах учебных заведений, различные комиксы по здоровому питанию, рецепты здоровых блюд и выпечки.

Результаты работы по повышению знаний целевых групп

Среди участников целевых групп (педагоги и родители) уровень осведомленности после проведенных в рамках проекта мероприятий повысился в среднем на 16,3%, минимальное повышение (5,5%) выявлено относительно вопроса сколько чистой питьевой воды следует пить ежедневно, ввиду изначально высокой степени информированности, максимальное повышение (36,1%) на вопрос о продуктах, не содержащие трансжиры промышленного производства. Среди поставщиков после занятий уровень знаний повысился в среднем на 21%.

Опрос школьников

Опрос школьников показал, что 60,4 % опрошенных детей вначале исследования занимаются физической активностью после второго анкетирования физической активностью стали заниматься 65,8 %. 17,8 % имеют низкую физическую активность.

В модуле вопросов по общему настроению и самочувствию было выявлено, что 10,8% учеников довольно часто чувствуют себя одинокими. Дети в возрасте 10-18 (37, %) очень часто не получают удовольствия от жизни или в малой степени, а каждый седьмой очень часто или постоянно грустит.

Удовлетворенность свои внешним видом, собой имеет прямую корреляцию с ментальным здоровьем [15]. В данной работе выявлено, что большая часть детей очень часто и постоянно довольны собой, однако 11,5% - редко и никогда.

Одним из ключевых компонентов, также влияющим на психическое здоровье, является внимание родителей [16]. Постоянное внимание родителей к себе чувствуют 43,2% детей, редко – 3,1%, никогда – 0,9%. Абсолютное большинство опрошенных детей (89%) отметили справедливое родительское отношение к себе, но с разной частотой: постоянно – 39,4%, очень часто – 23,9%, довольно часто – 25,6%. При этом 86,8% ответили, что они на постоянной основе могут поговорить и имеют возможности обсудить свои вопросы с родителями, редкую возможность имеют - 5,9% детей.

Дети проводят в школе значительную часть времени, поэтому школьный психологический климат крайне важен в становлении личности, состоянии его психического здоровья. Среди опрошенных 73,6% учащихся часто ощущают себя счастливым в школе, 18,5% - редко. Отрадно, что преобладающая часть (76,7%) учеников ответили, что у них хорошая успеваемость «часто» или «постоянно», и только 15,5% признались, что «редко» и «никогда» 1,9% получают хорошие отметки. И также 10,9% школьников имеют проблемы в отношениях с учителями, остальные дети позитивно оценивают свое положение в данном вопросе.

Также анкета содержала вопросы для определения осведомленности о здоровом питании (ЗП). Результаты опроса показали, что учащиеся всех исследуемых школ имеют высокую информированность относительно полезных и вредных продуктов в первоначальном измерении знаний (82%). Проведенные образовательные мероприятия в школах 135, 153, 201 не сильно изменили картину на 4% уровень знаний повысился. Однако, обладая высоким уровнем информированности относительно ЗП, опрошенные дети не используют свои знания в жизни. Вопросы, отражающие практические навыки здорового питания, выявили низкую практическую приверженность его принципам, что возможно связано с коротким периодом проведения проекта и коммуникационных мероприятий по улучшению знаний. Формирование здоровых привычек требует более длительных мероприятий на постоянной и устойчивой основе.

Возможно, причина кроется в том, что ребенку кроме высокой информированности необходима благоприятная пищевая среда в семье, школе, среди значимых для него людей. Ребенок в силу своего социального положения не может формировать собственный рацион питания, он все еще зависим от взрослых. Если дома не придерживаются принципов здорового питания, в школе отсутствует среда, способствующая и продвигающая здоровое питание, у ребенка формируется соответствующая парадигма. Для осознанного ежедневного применения знаний детям необходим наглядный пример в виде сбалансированного меню в школе и здорового рациона в семье. В этой связи обеспечение школьного питания в соответствии с принципами ЗП, работа с родителями по повышению знаний является следующим необходимым шагом для формирования модели поведения, выбирающих здоровые продукты и блюда.

После проведения коммуникационных мероприятий с учениками, произошел небольшой сдвиг в сторону увеличения учеников, выбирающих супы, горячие блюда,

овоши. Однако значительное количество учащихся продолжают питаться булочками и пирожками.

Потребление дополнительных здоровых продуктов

По росту и индексу массы тела разница не существенна, что вполне объяснимо ввиду 2-х месячного срока потребления дополнительной продукции. Таким образом, у учеников с низкими показателями массы тела, роста и индекса массы тела за истекший период (60 дней) увеличился вес на 1,7 кг, другие показатели не имели значимой разницы.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ

Школа может играть важную роль в реализации мер в области питания и охраны здоровья, в формировании благоприятной среды, способствующей здоровому образу жизни. Школы открывают возможность профилактики различных форм неполноценного питания и борьбы с ними, что также способствует достижению успехов в плане образования. Кроме того, учреждения образования также предоставляют возможность узнать и практиковать принципы здорового питания и физической активности среди учеников. Обеспечение учеников питанием – наиболее широко известная форма осуществляемых в школе мероприятий в области продовольствия и питания. Вместе с тем обеспечение выполнения всех компонентов улучшения школьного питания сможет помочь достичь устойчивости в этом вопросе.

Нормативно-правовое регулирование

Согласно основным рекомендациям оценки школьного питания, проведенном Национальным центром здорового питания при поддержке ЮНИСЕФ, одним из ключевых шагов по улучшению школьного питания является гармонизация нормативно-правовых документов, регулирующих питание детей школьного возраста и разработка единого стандарта питания, регламентирующего процесс организации школьного питания для обеспечения школьников здоровым питанием. Нами разработаны Общие требования к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях (Приложение 16) и Нормы питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха (Приложение 17). Данные документы предлагаются нами как основные шаги для усиления нормативно-правовой базы для регулирования школьного питания.

Организация школьного питания

- Администрации школ необходимо усилить контроль за санитарным состоянием пищеблоков, качеством приготовления блюд, роль бракеражной комиссии.
- Рассмотреть вопрос об увеличении длительности перемен для приема пищи.
- Поставщикам услуг/арендаторам привести в соответствие всю документацию по работе пищеблока согласно приказам РК, в том числе обязательное ведение меню-раскладки, что дает возможность контролировать закладку продуктов в блюда. Диетологи/диетсестры, работающие в компаниях поставщиков школьного питания, должны обеспечить работников пищеблока меню-раскладкой и технологическими картами согласно утвержденному меню. Необходимо своевременно анализировать пищевую и энергетическую ценность рационов питания в школах, в том числе и частных школ.
- Работникам пищеблока обеспечить соблюдение принципа товарного соседства в холодильных устройствах для сырых продуктов (зелень), гастрономии и суточных проб
- Обновить картотеку блюд, все карточки должны соответствовать требованиям относительно подсчета белков, жиров, углеводов, калорий.

- Поставщикам школьного питания необходимо постоянно проводить работу с персоналом по вопросам санитарно-эпидемиологических требований работы пищеблока.
- Увеличить стоимость бесплатного школьного питания в связи с увеличением стоимости продуктов и необходимости обеспечения учащихся полноценным завтраком или обедом на эту сумму.
- Рекомендовать проведение подсчета индекса несъедаемости под контролем бракеражной комиссии не реже 1-го раза в четверть или 1 раз в месяц.

Благоприятная школьная среда

- В школе должна регулироваться продажа пищевых продуктов с высоким содержанием жиров, натрия/соли и сахаров и подслащенных напитков, кофе.
- Организация салат-баров с нарезкой свежих фруктов и овощей. Нарезки удобны и привлекательны для детей, что может увеличить потребление овощей и фруктов на 70%.
- Столовые снабдить наглядными материалами по здоровому питанию, здоровой пище.
- Усилить роль педагога во время приема пищи, вести с детьми беседы о правильном питании.
- Следить за наличием одноразовых стаканчиков в диспенсерах питьевой воды.

Повышение потенциала

- Продолжать работу по повышению знаний школьных социальных и медицинских работников по вопросам здорового питания, организации школьного питания, обеспечить повышение квалификации/специализации по вопросам питания.
- Рекомендовано провести занятие с персоналом по нормативным документам по организации работы пищеблока, по эпидемиологической безопасности.
- Обеспечить на систематической основе обучение членов мониторинговой группы в целях повышения знаний в области здорового питания и организации школьного питания.
- Информировать родителей учащихся о деятельности и результатах работы бракеражной комиссии. Классным руководителям по необходимости обсуждать с родителями требования и предложения по школьному питанию, передавать членам бракеражной комиссии для улучшения питания, системы организации и др.

Повышение осведомленности школьников и родителей по вопросам здорового питания

- Повышать уровень осведомленности школьников, их родителей и школьного персонала по вопросам здорового питания и улучшения здоровья детей через:
 - проведение классных часов по здоровому питанию раз в четверть (по согласованию с привлечением диетологов/нутрициологов, организовать дискуссионную сессию, конкурс на лучшего эксперта по здоровому питанию),
 - оповещение родителей на родительском собрании о результатах работы бракеражной комиссии, в аккаунте социальных сетей школ,
 - размещать посты и сторис по вопросам здорового питания на регулярной основе по графику (освещение мероприятий, проводить опросы, материалы по здоровому питанию и др.)
- Внедрить в школьную программу всех классов занятия по основам здорового питания и кулинарные классы, например, по предмету самопознание и на уроках труда у девочек по кулинарии.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними в Казахстане // Всемирная организация здравоохранения Европейское региональное бюро // 2019.
2. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. WHO, 2016. 68 p.
3. Must A., Strauss R.S. Risks and consequences of childhood and adolescent obesity // *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 1999. Vol. 23, suppl. 2. P. 2–11.
4. Falkner N.H., Neumark-Sztainer D., Story M. et al. Social, educational and psychological correlates of weight status in adolescents // *Obes. Res.* 2001. Vol. 9, N 1. P. 32–42.
5. Бюро национальной статистики АСПИР РК <https://bala.stat.gov.kz/pervichnaya-zabolevaemost-detej-v-vozraste-0-14-let-po-osnovnym-grupparam-boleznej/>
6. Mozer L, Johnson DB, Podrabsky M, Rocha A. // School Lunch Entrées Before and After Implementation of the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 // *J Acad Nutr Diet.* 2019 Mar;119 (3):490-499. doi: 10.1016/j.jand.2018.09.009. Epub 2018 Nov 23
7. ООН. Всемирная продовольственная программа в системе ООН. <https://www.wfp.org/school-meals>
8. Verguet S, Limasalle P, Chakrabarti A, Husain A, Burbano C, Drake L, Bundy DAP. The Broader Economic Value of School Feeding Programs in Low- and Middle-Income Countries: Estimating the Multi-Sectoral Returns to Public Health, Human Capital, Social Protection, and the Local Economy. *Front Public Health.* 2020 Dec 3;8:587046. doi: 10.3389/fpubh.2020.587046.
9. Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012 года № 320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1200000320>
10. Национальный отчет по эпидемиологическому надзору за детским ожирением, питанием и физической активностью в Республике Казахстан. Национальный центр общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан. УДК 616-053.2-056.25(075.8) ББК 54.15я73, Нур-Султан, 2022, с.42
11. Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 4 апреля 2023 года № 58 О внесении изменения в приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 17 февраля 2022 года № ҚР ДСМ-16 «Об утверждении Санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания»
12. <https://www.fao.org/fao-stories/article/ru/c/1253681/>
13. Scaglioni S., Salvioni M., Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behavior // *British Journal of Nutrition.* 2008. V. 99. Supl. 1. P. 22-25
14. Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований. Электронный журнал «Клиническая и специальная психология». 2015. Том 4. № 3. С. 1–19. doi: 10.17759/psyclin.2015040301. ISSN: 2304-0394 (online)
15. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-overweight-among-children-and-adolescents-bmi-1-standard-deviations-above-the-median-\(crude-estimate\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-overweight-among-children-and-adolescents-bmi-1-standard-deviations-above-the-median-(crude-estimate))
16. Guo, C., Tomson, G., Keller, C., & Söderqvist, F. (2018). Prevalence and correlates of positive mental health in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 18(1), 263. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5133-2>

9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 – Форма для ввода антропометрических данных учащихся

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
<i>1-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ӨЛШЕМДЕР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕРІ/РЕЗУЛЬТАТЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ УЧАЩИХСЯ</i>		

- 1 *Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:*
- 2 *Сынып нөмірі / Номер класса обучения*
- 3 *Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения измерения:* _____ . _____
- 4 *Туған күні /Дата рождения* _____ . _____ . _____
- 5 *Толық жасы / Возраст полных лет*
- 6 *Жынысы/ Пол* *Ұл /Мужской= 1; Қыз/ Женский = 2*
- 7 *Бойы, см/Рост в см.:* _____ , _____
- 8 *Салмағы, кг/Вес в кг.:* _____ , _____
- 9 *Дененің индексі массасы/Индекс массы тела:* _____ , _____

Приложение 2 – Анкета для опроса учащихся 5-11 классов

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАҒАМТАНУ ОРТАЛЫҒЫ			НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
5-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ТАМАҚТАНУ БОЙЫНША САУАЛНАМА АНКЕТА ДҒЯ ОПРОСА УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ			
ҚҰРМЕТТІ РЕСПОНДЕНТ!			
<p><i>Мен Ұлттық салауатты тамақтану орталығында (Алматы қ.) жұмыс істеймін. Біз оқушылардың тамақтану жағдайы мен денсаулығын жақсарту, сондай-ақ, дұрыс тамақтану туралы хабардарлықты арттыру мақсатында мектеп деңгейінде дұрыс тамақтану моделі пилоттық деңгейде енгізіп жатырмыз. Сіз осы бағдарламаға қатысуға шақырылдыңыз. Сіздің жауаптарыңыз жасырын болады. Бағдарламаға қатысу ерікті және сіз кейбір сұрақтарға жауап бермеуіңізге болады. Сұрақтарды мұқият қарап, зерттеушілерімізге жауап беруіңізді өтінеміз</i></p> <p style="text-align: center;">УВАЖАЕМЫЙ РЕСПОНДЕНТ!</p> <p>Я работаю в Национальном центре здорового питания (г. Алматы). Мы проводим пилотное внедрение модели школьного питания с целью улучшения состояния питания и здоровья школьников, повышения информированности о здоровом питании. Вы приглашаетесь для участия в данной программе. Ваши ответы будут анонимными. Участие в программе добровольное и вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Внимательно прослушайте вопросы и, пожалуйста, ответьте нашим исследователям.</p>			
№	МОДУЛЬ А: САУАЛНАМАЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР / АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ		
1	Номер/имя интервьюера		
2	Қала /Город	Алматы	
3	Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:		
4	Сынып нөмірі / Номер класса обучения		
5	Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения интервью:	____. ____ 2023	
6	Туған күні /Дата рождения	____. ____ . _____	
7	Толық жасы / Возраст полных лет		
8	Жынысы/ Пол	Ұл /Мужской= 1; Қыз/ Женский = 2	

9	Ұлты /Национальность	<i>Қазақ/Каз. = 1; орыс/Рус. = 2; басқа шығыс /Др. азиатская = 3; басқа батыс /др. европейская = 4;</i>				
МОДУЛЬ В: ДЕНЕ ӨЛШЕМДЕРІ, ДЕНЕ ҚҰРАМЫ, ТАМЫР СОҒУЫ ЖӘНЕ ҚАН ҚЫСЫМЫ МӘЛІМЕТТЕРІ / АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, СОСТАВ ТЕЛА						
10	Бойы, см/Рост в см.:	___ — ___ , ___				
11	Салмағы, кг/Вес в кг.:	___ — ___ , ___				
12	Дененің индекс массасы/Индекс массы тела:	___ — ___ , ___				
<p><i>Енді сіздің жағдайыңыз туралы айтқаныңызды қалаймыз? Сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Жауап туралы ойлағанда, соңғы апта, соңғы жеті күн туралы ойланыңыз. Есіңізде болсын: бұл сынақ емес және қате жауаптар жоқ/Теперь мы бы хотели, что Вы рассказали, как Ваши дела? Как вы себя чувствуете? Размышляя над ответом, думайте о последней неделе, о последних семи днях. Помните: это не тест, и нет ошибочных ответов</i></p>						
МОДУЛЬ С. ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ /ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ						
	13. Жалпы денсаулығыңыздың жағдайын қалай сипаттайсыз?/Как бы Вы в целом охарактеризовали состояние своего здоровья?	Керемет/ отличное (1)	Өте жақсы/очень хорошее (2)	Жақсы/хорошее (3)	Төмен/ниже среднего (4)	Нашар/слабое (5)
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</p> <p>14. Сіз керемет формада болдыңыз ба және өзіңізді жақсы сезіндіңіз бе?/ Были ли Вы в отличной форме и чувствовал(а) ли себя хорошо?</p> <p>15. Сіз физикалық белсенділікпен айналыстыңыз ба (жүгіру, велосипедпен жүру, альпинизм, би, жүзу және т. б.)?/Занимались ли Вы физической активностью (бег, велосипед, скалолазание, танцы, плавание и т.д.)?</p> <p>16. Сіз жүгіру үшін жеткілікті физикалық формада болдыңыз ба?/ Были ли Вы в достаточной физической форме для занятий бегом?</p>	Жоқ/ Вообще нет (1)	Аздап/ Немного (2)	Жеткілікті/Достаточно (3)	Жоғары/Очень (4)	Өте жоғары/Высшей степени (5)
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз/Вспоминая последнюю неделю...</p> <p>17. Сіз өзіңізді сергек сезіндіңіз бе?/ Чувствовали ли Вы себя бодро?</p>	Ешқашан /Никогда (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Довольно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/постоянно (5)
МОДУЛЬ D. ЖАЛПЫ КӨҢІЛ-КҮЙ МЕН ӘЛ-АУҚАТ/ ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ						

	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</p> <p>18. <i>Сіз өмірден рахат аласыз ба?</i>/ Получали ли Вы удовольствие от жизни?</p>	Жок/ Вообще нет (1)	Аздап/ Немного (2)	Жеткілікт і/Достато чно (3)	Жоғар ы/Оче нь (4)	Өте жоғары/В высшей степени (5)
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</p> <p>19. <i>Сіз жақсы көңіл күйде болдыңыз ба?</i>/ Были ли Вы в хорошем настроении?</p> <p>20. <i>Сіз көңілді болдыңыз ба?</i>/Веселились ли Вы?</p> <p>21. <i>Сіздің көңіл күйіңіз болмады?</i>/Было ли Вам грустно?</p> <p>22. <i>Сіздің мұңайғаныңыз соншалықты ештеңе істегіңіз келмеді ме?</i>/ Было ли Вам так грустно, что Вы уже ничего не хотели делать?</p> <p>23. <i>Сіз өзіңізді жалғыз сезіндіңіз бе?</i>/ Чувствовали ли Вы себя одиноким?</p> <p>24. <i>Сіз өзіңізге риза болдыңыз ба?</i>/ Были ли Вы довольны собой?</p>	Ешқашан /Никода (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Дово льно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/пост оянно (5)
МОДУЛЬ Е. ОТБАСЫ ЖӘНЕ БОС УАҚЫТ /СЕМЬЯ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ						
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</p> <p>25. Сізде жеке істеріңізге жеткілікті уақыт болды ма?<i> </i>/ Было ли у Вас достаточно времени для своих личных дел?</p> <p>26. Бос уақытыңызда өзіңіз қалаған нәрселермен айналысуға мүмкіндігіңіз болды ма?<i> </i>/ Была ли у Вас возможность в свободное время заниматься теми делами, которыми Вам хотелось?</p> <p>27. Ата-ана сізге жеткілікті көңіл бөлді ме?<i> </i>/ Уделял(и) ли Вам родитель(и) достаточно внимания?</p> <p>28. Сіздің ата анаңыз сізге әділ болды ма?<i> </i>/ Были ли Ваши родители справедливы по отношению к Вам?</p> <p>29. Сіз қалаған кезде ата-анаңызбен сөйлесуге мүмкіндігіңіз болды ма?<i> </i>/ Была ли у Вас возможность поговорить с родителем(ями), когда Вам этого хотелось?</p>	Ешқашан /Никода (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Дово льно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/пост оянно (5)

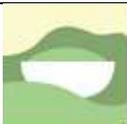
	<p>30. Сізде достарыңыздай шығындарға ақша жеткілікті болды ма?/ Хватало ли Вам денег на такие же затраты, как и у Ваших друзей?</p> <p>31. Сізге қажетті шығындарға ақша жете ме?/ Хватало ли Вам денег на Ваши необходимые расходы?</p>					
МОДУЛЬ F. ДОСТАР/ДРУЗЬЯ						
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю.....</p> <p>32. Сіз достарыңызбен уақыт өткіздіңіз бе?/ Проводили ли Вы время со своими друзьями?</p> <p>33. Сіз достарыңызбен көңіл көтердіңіз бе?/ Веселились ли Вы со своими друзьями?</p> <p>34. Сіз достарыңызбен бір біріңізге көмектестіңіз бе?/ Вы с друзьями помогали друг другу?</p> <p>35. Сіз достарыңызға сене аласыз ба?/ Могли ли Вы положиться на своих друзей?</p>	Ешқашан /Никогда (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Довольно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/постоянно (5)
МОДУЛЬ G. МЕКТЕП ЖӘНЕ ОҚУ /ШКОЛА И УЧЁБА						
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю.....</p> <p>36. Сіз мектепте бақытты болдыңыз ба?/ Были ли Вы счастливы в школе?</p> <p>37. Сіздің мектептегі үлгеріміңіз жақсы болды ма?/ Хорошая ли была у Вас успеваемость в школе?</p>	Ешқашан /Никогда (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Довольно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/постоянно (5)
МОДУЛЬ I. БАСҚАЛАРМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС /ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ						
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю.....</p> <p>38. Сіз жақсы зейін қоя аласыз ба?/ Могли ли Вы хорошо концентрироваться?</p> <p>39. Сіз мұғалімдеріңізбен жақсы қарым қатынаста болдыңыз ба?/ Были ли Вы в хороших отношениях со своими учителями?</p>	Ешқашан /Никогда (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Довольно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/постоянно (5)
МОДУЛЬ J: ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ПРИНЦИПТЕРІ ТУРАЛЫ ХАБАРЛАНДЫҒЫ / ИНФОРМИРОВАННОСТЬ УЧАЩИХСЯ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ						
40	<p>Сіз тізімдегі қай тағамдарды пайдалы және зиянды деп санайсыз?/ Из перечисленных ниже продуктов какие являются полезными (отметьте их в колонке 1)? Какие вредными (отметьте их в колонке 2) (выберите все, что подходит)</p>					

Продукты		Полезно	Вредно
көкөністер пен жемістер/овощи и фрукты		1	1
жұмыртқа/яйца		2	2
қант, тәттілер, кәмпіттер және торттар/сахар, сладости, конфеты и торты		3	3
сүт өнімдері: айран, сүзбе, йогурт/молочные продукты: кефир, творог, йогурт		4	4
тұзды және тұзды тағамдар/соль и соленые продукты		5	5
энергетикалық сусындар/энергетические напитки		6	6
бұршақ дақылдары: бұршақ, бұршақ, жасымық/бобовые: фасоль, горох, чечевица		7	7
ет, тауық, балық/мясо, курица, рыба		8	8
Гризли, Лэйс, Принглес немесе кириешки сияқты чипстер мен кептірілген нан/чипсы и сухарики, например Grizli, Lays, Pringles или кириешки		9	9
жеміс шырындары/фруктовые соки		10	10
қара/қара бидай немесе тұтас дәнді нан/черный/ржаной или цельнозерновой хлеб		11	11
майлы және қуырылған тамақ/жирное и жареное		12	12
тары, арпа, қарақұмық/пшено, перловка, гречка		13	13
шай/чай		14	14
жаңғақтар, тұқымдар/орехи, семена		15	15
Coca Cola немесе Fanta сияқты тәтті газдалған сусындар, лимонад, Lipton, Maxtea, Fusetea сияқты салқын шай/сладкие газированные напитки, например, Кока Кола или Фанта, лимонад, холодный чай как Lipton, Maxtea, Fusetea		16	16
4 1	Сіз дұрыс тамақтанып жатырмын деп ойлайсыз бе? / Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2; Сенімді емеспін/ Не уверен = 3	
4 2	Сіз кеше (жұмыс күні) үйде, мектепте және басқа жерлерде қанша рет тамақтандыңыз?/ Сколько раз вы ели вчера (в будний день) дома, в школе и другом месте?	Үйде/дома _____ рет/раз Мектепте/в школе _____ рет/раз Басқа жерлерде/в другом месте _____ рет/раз	
4 3	Сіз күнде сабаққа дейін үйде таңғы ас ішесіз бе? / Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2; Жауап жоқ/Нет ответа = 3	
4 4	Кеше сіз кез келген жемісті (алма, банан, апельсин, хурма, алмұрт) неше порция жедіңіз?/Вчера сколько порций фруктов Вы съели (яблоко, банан, апельсин, хурма, груша и др)? 1 порция - 1 кішкентай немесе жарты үлкен алма НЕМЕСЕ 1 банан НЕМЕСЕ 1 апельсин НЕМЕСЕ 2 киви НЕМЕСЕ 1 орташа алмұрт НЕМЕСЕ бір уыс кептірілген жемістер 1 порция – это 1 небольшое или половина большого яблока ИЛИ 1 банан ИЛИ 1 апельсин ИЛИ 2 киви ИЛИ 1 средняя груша Жемедім/Не ел(а) = 1 1 порция/1 порция = 2 2 порция/2 порции = 3 3 порция/3 порции= 4		

	<p>4 порция/4 порции = 5 5 порция немесе одан көп /5 и более порций = 6</p>		
	<p>Кеше сіз көкөністі (қызанақ, қияр, сәбіз, асқабақ, бұрыш, қырыққабат, қызылша, баклажан, цуккини) неше рет жедіңіз?/Вчера сколько порций овощей Вы ели (помидор, огурец, морковь, тыква, перец, капуста, свекла, баклажан, кабачок)?</p> <p>1 порция - 2 кішкентай сәбіз НЕМЕСЕ 1 үлкен болгар бұрышы НЕМЕСЕ 1 үлкен қызанақ (2 кішкентай қызанақ) НЕМЕСЕ 1 орташа қияр НЕМЕСЕ 1 үлкен жүгері НЕМЕСЕ 4-5 брокколи немесе гүлді қырыққабат НЕМЕСЕ 1 кесе шикі немесе пісірілген көкөніс НЕМЕСЕ 2 кесе шикі жапырақты көкөністер (айсберг салаттары, рукола жапырақтары)/1 порция – это 2 небольшие морковки ИЛИ 1 большой сладкий перец ИЛИ 1 большой помидор (2 маленьких помидора) ИЛИ 1 средний огурец ИЛИ 1 большой початок кукурузы ИЛИ 4-5 зонтиков брокколи ИЛИ цветной капусты ИЛИ 1 чашка сырых или вареных овощей ИЛИ 2 чашки сырых листовых овощей (салат айсберг, листья рукколы)</p> <p>Жемедім/Не ел(а) = 1 1 порция/1 порция = 2 2 порция/2 порции = 3 3 порция/3 порции = 4 4 порция/4 порции = 5 5 порция немесе одан көп /5 и более порций = 6</p>		
4	Сіз мектепте тамақтанасыз ба?/Питаетесь ли вы в школе?		Иә/Да = 1; Жок/Нет = 2;
	ИӘ болса, сіз мектепте қаншалықты жиі тамақтанасыз?/Если ДА, как часто вы едите в школе?		
		Күнделікті/ежедневно	Аптасына 2-3 рет/2-3 раза в неделю
		но	Аптасына 1 рет/ 1 раз в неделю
	Асханада тегін тамақтанамын/ Ем в столовой бесплатно		
	Асханада ақылы тамақтанамын/ Ем в столовой за плату		
	Үйден әкелінген тамақты жеймін/Ем еду, принесенную из дома		
	Мектеп жанынан тамақ сатып аламын/Покупаю еду рядом со школой		
4	Тамақ алсаңыз, қандай тағамдарды таңдайсыз? / Что обычно вы едите в школе? (выберите все, что подходит)		<p>Сорпа/Суп = 1; Ыстық тамақ/Горячие блюда = 2; Бутербродтар/Бутерброды = 3; Тоқаш/Булочки = 4; Бәліш/Пирожки = 5; Торттар/Пирожные = 6; Басқа кондитерлік өнімдер/Другая выпечка = 7; Жеміс/көкөністер/Фрукты/овощи =8 Басқа/Другое (уточнить)= 9</p>

2	<i>Мектепте тегін ауыз су бар ма?/Есть ли в школе бесплатная питьевая вода (диспенсеры, питьевой фонтанчик и др.)?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2; Білмеймін/Не знаю = 3
4	<i>Сіз мектепте сусын ішесіз бе?/Пьете ли вы напитки в школе?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2
4	<i>Мектепте ішкен кезде сусындарды қайдан аласыз?/ Когда вы пьете в школе, откуда вы берете напитки? (выберите все, что подходит)</i>	<p>Үйден әкелемін/Приношу из дома = 1 Нақты не/Что именно _____</p> <p>Мектеп асханасында сатамын/ Покупаю в школьной столовой = 2 Нақты не /Что именно _____</p> <p>Мектепте тегін беріледі/Дают бесплатно в школе = 3 Нақты не /Что именно _____</p> <p>Мектеп жанында сатамын/Покупаю рядом со школой = 4 Нақты не/Что именно _____</p>
4	<i>Асханада қандай сусындарды таңдайсыз/Какие напитки вы выбираете в столовой/буфете?</i>	<p>Сүт өнімдер /Молочные продукты = 1; Шай/Чай = 2; Тәтті сусындар /Сладкие напитки = 3; Энергетические напитки = 4 Вода = 5</p>
4	<i>Егер сіз ыстық тамақ алсаңыз, мектеп асханасының/буфеттің мәзіріне/тамағына көңіліңіз тола ма? /Нравится ли Вам меню и еда в школьной столовой/буфете?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2; Білмеймін/Не знаю = 3; Мектеп асханасында тамақ ішпеймін/Не ем в школьной столовой = 4
4	<i>ЖОҚ болса, неге жоқ? Если НЕТ, то почему?(выберите все, что подходит)</i>	<p>Қымбат/Дорого = 1 Дәмді емес /Невкусно=2 Мен жақсы көретін тамақ жоқ/Нет того, что я люблю = 3 <i>Тағам менің дұрыс тамақтану туралы ойыма сәйкес келмейді /Еда не соответствует моим представлениям о правильном здоровом питании = 4</i> <i>Мектептегі тамақ менің диетама сәйкес келмейді/ Школьное питание не подходит моей диете = 5</i> <i>Монотонды мәзір/Однообразное меню = 6</i> Сіздің жауабыңыз/Свой ответ:</p>
4	<i>Мектеп асханасында не көргілеріңіз келеді? (сәйкес келетіндерін таңдаңыз)/Что бы вы хотели видеть в школьной столовой? (выберите все, что подходит)</i>	<p><i>Жеміс/Фрукты =1</i> <i>Көкөніс салаттары /Овощные салаты =2</i> <i>Сүт өнімдері/Молочные продукты =3</i> <i>Сорпалар/Супы=4</i> <i>Ыстық тамақ/Горячие блюда=4</i> <i>Сусындар/Напитки=5</i> <i>Нан өнімдері /Выпечка=6</i> Басқа (жазыңыз)/Другое (укажите)</p>

	<p><i>Ата-анаңыз сізге тамақтану туралы сөйлесе ме?/Разговаривают ли с вами родители о питании?</i></p>	<p>Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2</p>
	<p><i>Иә болса, не туралы?/Если ДА, то о чем?</i></p>	<p><i>Мектептегі тамақ туралы /О питании в школе=1</i> <i>Тамақтану денсаулыққа қалай әсер етеді /Как влияет питание на здоровье = 2</i> <i>Пайдалы және зиянды өнімдер туралы/О полезных и вредных продуктах = 3</i> <i>Тамақтану режимі туралы/О режиме питания = 4</i> <i>Жағымсыз тамақтану әдеттері туралы (экран алдында тамақтану, тоңазытқыштың алдында тамақтану, жайлылық үшін тамақтану және т.б.) /Об отрицательных пищевых привычках (есть перед экраном, есть перед холодильником, есть ради утешения и др.)=5</i> <i>Қалта ақшасы неге жұмсалады/На что потрачены карманные деньги=6</i> <i>Сіздің нұсқаңыз/Свой вариант (уточнить)_____</i></p>
	<p><i>Мұғалімдер сізбен дұрыс тамақтану туралы сөйлесе ме?/Разговаривают ли с вами учителя о питании?</i></p>	<p>Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2</p>
	<p><i>Иә болса, не туралы?/Если ДА, то о чем?</i></p>	<p><i>Мектептегі тамақ туралы /О питании в школе=1</i> <i>Тамақтану денсаулыққа қалай әсер етеді /Как влияет питание на здоровье = 2</i> <i>Пайдалы және зиянды өнімдер туралы/О полезных и вредных продуктах = 3</i> <i>Тамақтану режимі туралы/О режиме питания = 4</i> <i>Жағымсыз тамақтану әдеттері туралы (экран алдында тамақтану, тоңазытқыштың алдында тамақтану, жайлылық үшін тамақтану және т.б.) /Об отрицательных пищевых привычках (есть перед экраном, есть перед холодильником, есть ради утешения и др.)=5</i> <i>Сіздің нұсқаңыз/Свой вариант (уточнить)_____</i></p>
	<p><i>Өткен айда сіздің отбасыңызда тамақ жеуге тамақ жетпеген немесе азық-түлік сатып алуға ақша жетпеген күндер болды ма?/Были ли в прошлом месяце дни, когда у вашей семьи не было достаточно еды или денег, чтобы купить еду?</i></p>	<p>Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2</p>

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
МЕКТЕП ТАҒАМЫН ҰЙЫМДАСТЫРУҒА ҚАТЫСАТЫН МЕКТЕП ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНЕ АРНАЛҒАН САУАЛНАМА АНКЕТА ДЛЯ ОПРОСА ШКОЛЬНОГО ПЕРСОНАЛА, ВОВЛЕЧЕННОГО В ОРГАНИЗАЦИЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ		
Елді мекеннің атауы / Наименование населенного пункта		
Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:		
Респонденттің жұмысының сипаты / Характер работы респондента	Член руководства школы = 1; Медицинский персонал = 2; Работник школьной столовой = 3; Работник школьного буфета = 4; Другое = 5	
Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения интервью:		_____._____.

Терендетілген сұхбат сұрақтары/Вопросы глубинного интервью (40 мин)

Тақырыптар/Темы:

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануына әсер ететін факторлар/Факторы, влияющие на правильное питание школьников

Сіздің мектебіңіздің оқушылары дұрыс тамақтанып жатыр деп ойлайсыз ба?/Как вы считаете, питаются ли учащиеся вашей школы правильно?

Егер иә болса, неге?/Если да, то почему?

Егер жоқ болса, неге жоқ?/Если нет, то почему?

Дұрыс тамақтанбайтын мектеп оқушыларына қарасаңыз, олар неге дұрыс тамақтанбайды деп ойлайсыз?/Если посмотреть на школьников, которые питаются неправильно, то почему, на ваш взгляд, они питаются неправильно?

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануын қамтамасыз етуге кім жауапты (ата-аналар, мектеп, мемлекеттік мекемелер)? Олар дұрыс тамақтануды қамтамасыз етуде өз үлесін қосып жатыр ма? Егер иә болса, неге? Егер жоқ болса, неге жоқ?/Кто ответственен за обеспечение правильного питания школьников (родители, школа, государственные органы)? Справляются ли они со своей ролью в обеспечении правильного питания? Если да, то почему? Если нет, то почему?

Мектептегі тамақты бағалау/Оценка школьного питания

Қазақстандағы мектепті тамақтандыру жүйесі (сіздің мектебіңіз) туралы пікіріңіз қандай?/Ваше мнение о системе школьного питания в вашей школе?

Сіз қандай жақсы немесе жағымсыз жақтарын көресіз?/Какие плюсы или минусы вы видите?

Мектепте ұсынылатын тағамдар мен сусындар туралы не ойлайсыз?/Что вы думаете о еде и напитках, предлагаемых в школе?

- Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков
- Дәмі/Вкус
- Сапасы/Качество
- Денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья
- Қызмет көрсету мөлшері/Размер порций

Сіздің мектеп асханасы/асханасы салауатты түрде жұмыс істей ме? қандай принциптеріне сәйкес келеді? келмейді?/Отвечает ли работа Вашего школьного буфета/столовой принципам здорового питания? В чем именно отвечает/ не отвечает?

Балаларға ұсынылатын тағамдар мен сусындар ұнай ма? (ең танымал және ең аз алатын тамақ және сусындар)/Нравится ли детям предлагаемая еда и напитки? (наиболее и наименее популярные еда и напитки)

Мектебіңізде тамақтандыруды реттейтін қандай құжаттар білесіз бе? Бұл қандай құжаттар?/Знаете ли вы, какими документами регулируется питание в вашей школе? Назовите эти документы.

Сіз мектеп асханасында қандай да бір нормативтік және әдістемелік құжаттаманы қолданасыз ба (әсіресе аспаздық)? Егер солай болса, қайсысы?/Пользуетесь ли вы в школьной столовой какими-либо нормативно-методическими документациями (в особенности приготовления блюд)? Если да, то какими?

Сіз оларды не үшін пайдаланасыз?/Для чего их используете?

Сіз не ұсынар едіңіз?/Какие бы рекомендовали?

Оларға не қосқыңыз келеді?/Чтобы вы хотели дополнить в них?

Оқушылардың дұрыс тамақтануын қамтамасыз етудегі ата-аналардың, мұғалімдердің, мектептің басқа қызметкерлерінің рөлі/Роль родителей, учителей, других сотрудников школы в обеспечении правильного питания школьников

Мектеп асханасындағы тамақ пен тамақтану туралы ата-аналар не дейді? /Как отзываются родители о питании и организации питания в школьной столовой?

Ата-аналардың мектептегі тамаққа деген көзқарасын қалай білуге болады?/Каким образом вы узнаете об отношении родителей к школьному питанию?

Ата-аналар мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли родители каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно?

Мұғалімдер мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли учителя каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно?

Ата-аналар жиналысында, басқа жиналыстарда тамақтану мәселесі көтерілді ме?

Онда қандай нақты мәселелер талқыланды?/Поднимались ли вопросы питания на родительских собраниях, на других собраниях? Какие конкретные вопросы там обсуждались?

Мектептегі тамақтандыруды жақсарту шаралары/Меры по улучшению школьного питания

Сіздің мектебіңізде не жақсы жұмыс істейді және нені жақсарту/өзгерту қажет деп ойлайсыз?/Как вы считаете, что в организации питания в вашей школы работает хорошо, а что нуждается в улучшении/изменении?

Сіздің ойыңызша, сіздің мектебіңізде салауатты тамақтану жақсы ұйымдастырылуы үшін, барлық балалар рахаттана тамақтануы үшін қандай нақты өзгерістер енгізу керек?/Как по-вашему, какие конкретно изменения нужно сделать, чтобы в вашей школе было хорошо организовано здоровое питание, чтобы все дети с удовольствием питались в ней?

Мектептегі тамақтандыру жүйесін өзгерту мүмкіндігі болса, нені өзгертер едіңіз?/Если бы у вас была возможность изменить систему школьного питания, что бы Вы изменили?

Мектептегі тамақтандыруға қандай да бір жаңа нормативтік-техникалық құжат қажет пе?/Нужна ли Вам какая-либо новая нормативно-техническая документация по школьному питанию?

Сізге қызметкерлеріңізге салауатты тамақтану принциптері бойынша оқыту қажет пе?/Нужно ли обучение вашим сотрудникам по принципам здорового питания?

Приложение 4 - Анкета для обсуждения вопросов организации школьного питания в фокус-группах с родителями учащихся

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
<i>МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫМЕН ФОКУС-ТОПТАРДА ТАМАҚТАНУДЫ ТАЛҚЫЛАУҒА АРНАЛҒАН САУАЛНАМА</i> АНКЕТА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ФОКУС-ГРУППАХ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ		
<i>Елді мекеннің атауы / Наименование населенного пункта</i>		Город Алматы
<i>Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:</i>		
<i>Фокус-топтағы ата-аналар/қамқоршылар саны, соның ішінде ерлер мен әйелдер / Количество родителей/опекунов в фокус-группе, в том числе мужчин и женщин</i>		Всего ____; Мужчин ____; Женщин _____
<i>Фокус-топқа қатысушылардың балаларының сынып саны (тізім) / Номера классов детей участников фокус-группы (перечислить)</i>		_____
<i>Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения фокус-группы:</i>		

Вводная часть

Меня зовут _____ проводим оценку организации питания в школе для последующего внедрения модели школьного питания. Ваше участие в фокус-группе очень важно для нас и полностью добровольное. Принимать участие или нет – это ваш выбор. Выбор, который вы сделаете, не будет иметь никакого отношения к вашему ребенку и его учебе в школе. Позже вы можете передумать и прекратить участие, даже если согласились ранее. Мы будем вести диктофонную запись и стенографировать наш разговор. Записанная информация будет конфиденциальной, и никто, кроме научных сотрудников, не будет иметь доступа к информации, задокументированной во время вашего интервью. Файл интервью будет надежно храниться. Мы не будем использовать ваших личных данных ни в отчетах, ни в других материалах. Если вы предпочитаете, ваше имя не будет использоваться во время разговора для идентификации. Вначале мы будем запрашивать ваше разрешение на запись. Файл будет удален сразу после завершения этого исследования. Интервью продлится 60-90 минут.

Подписать информированное согласие

Кіріспе

Менің атым... Біз мектеп тағамдарының үлгісін енгізу үшін мектеп тағамдарын бағалаймыз. Сіздің фокус-топқа қатысуыңыз біз үшін өте маңызды және толығымен ерікті. Қатысу немесе қатыспау сіздің таңдауыңыз. Сіздің таңдауыңыздың балаңыз бен оның оқуына еш қатысы болмайды. Кейінірек, сіз бұрын келіскен болсаңыз да, ойыңызды өзгертіп, қатысуды тоқтата аласыз. Біз әңгімемізді таспаға түсіріп, жазып аламыз. Жазылған ақпарат құпия сақталады және ғылыми қызметкерлерден басқа ешкім ақпаратқа қол жеткізе алмайды сұхбат кезінде құжатталған. Сұхбат файлы қауіпсіз сақталады. Біз сіздің жеке деректеріңізді есептерде немесе басқа материалдарда пайдаланбаймыз. Қаласаңыз, сәйкестендіру үшін қоңырау кезінде сіздің атыңыз пайдаланылмайды. Алдымен сізден жазуға рұқсат сұраймыз. Бұл зерттеу аяқталғаннан кейін файл дереу жойылады. Сұхбат 60 минутқа созылады.

Фокус-топта талқылауға арналған сұрақтар/Вопросы для обсуждения в фокус-группе.

Тамақтану туралы білім мен көзқарас/Знания о правильном питании и отношение к нему

- Сіз дұрыс тамақтанудың негіздері туралы естіген шығарсыз. Сіз оларды қалай түсінесіз?/ Вы, наверное, слышали об основах здорового питания. Как вы их понимаете?
Сіз бұл біліміңізді балаларыңызды тамақтандыруда пайдаланасыз ба?/
Используете ли Вы эти знания в кормлении своих детей?
Сіздің ойыңызша, сіздің балаларыңыздың мектебіндегі тамақтану тәжірибесі осы салауатты тамақтану негіздеріне сәйкес келе ме?/ По Вашему мнению, соответствует ли практика питания в школе Ваших детей этим основам здорового питания?
- Сіздер балаларыңызға мектеп асханасы мен буфетінде тамақ алуға ақша бересіз бе? / Даете ли Вы своим детям деньги для покупки еды в школьной столовой и в школьном буфете? Знаете ли, что они покупают на них?
- Сіз балаларыңызға мектеп тамағына үйден бір нәрсе бересіз бе? Сіз негізінен не бересіз?/Даете ли вы своим детям что-то из дома для питания в школе? Что, в основном, вы даете?

Мектептегі тамақты бағалау/Оценка школьного питания

- Сіздің балаларыңыз мектепте ыстық тамақпен қамтыла ма? /Получают ли Ваши дети горячее или другое питание бесплатно в школе? Что вы о нем думаете?
 - Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы
 - (i) Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков
 - (ii) Сапасы/Качество
 - (iii) Тамақ пен сусынның дәмі/Вкус блюд и напитков
 - (iv) тағам сапасы/Качество еды
 - (v) денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья
 - (vi) Порция мөлшері/Размер порцийСіздің балаларыңыз мектепте тегін тамақтанады ма? Мектепте ұсынылатын тағамдар мен сусындар туралы не ойлайсыз?/Получают ли Ваши дети питание в школе платно? Что вы думаете о еде и напитках, предлагаемых в школе?
 - Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы
 - (i) Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков
 - (ii) Тамақ пен сусынның дәмі/Вкус блюд и напитков
 - (iii) Сапасы/Качество еды
 - (iv) денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья
 - (v) Порция мөлшері/Размер порций
 - (vi) Бағасы/Стоимость
- Мектеп асханасы мен буфетінде балалардың тамақтануында сізге не ұнайды? Что Вам нравится в организации питания детей в школьной столовой/буфете?
- Мектеп асханасы мен буфетінде балалардың тамақтануында сізге не ҰНАМАЙДЫ? Что Вам НЕ нравится в питании детей в школьной столовой и буфете?
- Сіздің балаларыңыз мектеп асханасындағы тағамға көңілі толады ма? Олар ол туралы не айтады?/Довольны Ваши дети питанием в школьной столовой? Что они говорят о нем?

Мектептегі тамақтануға ата-аналардың қатысуы/Участие родителей в организации школьного питания

- Сіз мектептегі тамақтануды ұйымдастыруға қатысасыз ба? Дәл қалай?/ Участвуете ли Вы в организации школьного питания? Как именно?

- *Сіз мектептегі тамақты ұйымдастыруға қандай да бір жолмен қатысқыңыз келе ме? /Хотели бы Вы участвовать в той или иной мере в организации школьного питания? Как именно?*
- *Сіз мектепте балалардың тамақтануы туралы ақпарат аласыз ба? Қайдан?/Получаете ли вы информацию о питании детей в школе? Откуда?*
Интервьюер/Модератор үшін - Келесі сұрақтарды көрсетіңіз/Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы
 - (i) *ата-аналар жиналысында мұғалімдерден/от учителей на родительских собраниях*
 - (ii) *жеке кездесулер кезінде мұғалімдерден/от учителей во время личных встреч*
 - (iii) *мектеп жиналысында мектеп басшылығынан/от руководства школы на школьном собрании*
 - (iv) *мектеп сайтында ақпарат/информация на сайте школы*
 - (v) *мектеп/сынып чаттарындағы ақпарат/информация в чатах школы/класса*
 - (vi) *мектептің/сыныптың ата-аналар комитетінен/от родительского комитета школы/класса*
 - (vii) *мектептің/сыныптың ата-аналар комитетінің мүшесі болып табылмайтын ата-аналардан/от родителей, не входящих в родительский комитет школы/класса*
 - (viii) *мектеп медицина қызметкерінен/ от школьного медицинского работника*

Мектептегі тамақтануға ата-аналардың қатысуы/Меры по улучшению школьного питания

- *Сіздің балаңыздың мектебінде тамақтануды ұйымдастыруда нені өзгерту керек деп ойлайсыз?/Как Вы считаете, что нужно изменить в организации питания в школе Вашего ребенка?*

Интервьюер/Модератор үшін - Келесі сұрақтарды көрсетіңіз/Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы

- (i) *Мәзір, тағамдар ассортименті/Меню, ассортимент блюд*
- (ii) *Тамақ сапасы/Качество питания*
- (iii) *Денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья*
- (iv) *Бағасы/Стоимость*
- *Мектептегі тамақтану жүйесін жақсарту бойынша қандай ұсыныстарыңыз бар? / Какие у вас предложения по улучшению системы школьного питания?*

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ МОДЕРАТОРА ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВОПРОСОВ ПИТАНИЯ В ФОКУС-ГРУППАХ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ

Эта памятка разработана для того, чтобы способствовать успешному и эффективному проведению обсуждения в фокус-группах, анализу и составлению отчета. В конечном счете, результаты обсуждения в фокус-группах могут дать представление о теме и могут помочь направить и улучшить политику, методы и программы по здоровому питанию учащихся.

Фокус-группа — это метод качественного исследования для сбора информации посредством групповых обсуждений. Фокус-группы должны уравнивать цели тех, кто их проводит, с интересами участников³. Фокус-группы подчеркивают групповую динамику, что может дать участникам чувство сплоченности и безопасности при обмене мнениями⁴. Социальный характер фокус-групп создает среду для сбора информации о проблеме и решении с возможностью спонтанных и неожиданных ответов участников⁵. Использование открытых вопросов приводит к более подробным и детализированным ответам⁶. Кроме того, фокус-группы могут быть экономичными и эффективными, поскольку они позволяют исследователям собирать информацию из большего числа участников сразу⁷. Те, кто проводит фокус-группы, выбирают фокус и направляют беседу, но группа генерирует данные в ходе обсуждения. Планирование фокус-группы включает в себя определение ролей, набор участников и подготовку к обсуждению.

Хотя и не без ограничений, фокус-группы могут эффективно собрать несколько точек зрения на тему. Исследовательские группы, проводящие фокус-группы, должны учитывать роли, набор участников и логистику (например, расписание, продолжительность, место) при планировании успешной фокус-группы. Роль модератора очень важна, поскольку он должен вести обсуждение и вовлекать участников. Вопросы фокус-группы следует тщательно выбирать, чтобы они были ясными и понятными, и плавно переходить от одного к другому. При определенных усилиях и планировании фокус-группы могут предоставить ценные качественные данные, которые помогут направлять и совершенствовать политику, программы и практики⁸.

³ Morgan, D. L. (2018). *Basic and advanced focus groups*. SAGE Publications.

⁴ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

⁵ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

⁶ Laenen, F.V. (2015). Not just another focus group: making the case for the nominal group technique in criminology. *Crime Science*, 4:5. <https://doi.org/10.1186/s40163-014-0016-z>

⁷ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

⁸ Jessica Reichert, Jacquelyn Gilbreath, Michelle Kerz (2022). A Guide to Conducting Focus Groups. <https://researchhub.icjia-api.cloud/uploads/PDF%20for%20posting%20final-220602T14052274.pdf>

Окружающая среда должна быть удобной, без шума, участников лучше сажать по кругу, должна проводиться автоматическая аудиозапись обсуждения. Выбирается модератор, умеющий вести групповые обсуждения путем создания благоприятной среды, теплой и дружеской атмосферы, и использования заранее подготовленных вопросов⁹.

Обсуждение в фокус-группах (ОФГ) обычно занимает около часа и должно включать минимум 8 и максимум 12 участников. Лучше всего проводить отдельные ОФГ с мужчинами и женщинами, но можно использовать и смешанный вариант ОФГ (наполовину мужской и наполовину женский). Задаваемые вопросы должны быть открытыми, с целью стимулирования неформального обсуждения с участниками, чтобы понять их восприятие, убеждения, вопросы и информационные потребности в отношении обсуждаемого вопроса¹⁰.

Перед проведением фокус-группы необходимо подготовить следующее¹¹:

- Назначить руководителя (модератора) фокус-группой.
- Отбирать и набирать участников ОФГ (при участии руководства школы).
- Определить логистику (например, расписание, местонахождение, материалы).
- Разработать вопросы для группы (вопросы разработаны).
- Организовать запись и сбор полевых заметок.
- Планировать сбор информации и обмен результатами.

Роль модератора (иногда называемого фасилитатором) заключается в том, чтобы направлять обсуждение фокус-группы. Модератор важен, потому что он/она задает вопросы, вовлекают участников, поддерживают движение группы и подтверждают ответы¹². Хороший модератор слушает, не участвуя в обсуждении, готовясь к следующему вопросу и направляя группу в нужное русло⁹.

Модераторы должны обладать сильными навыками фасилитатора, включая способность:

- Установить взаимопонимание так, чтобы участники чувствовали себя комфортно.
- Поразмышлять над тем, что обсуждается.
- Задавать уточняющие вопросы для ясности или получения дополнительной информации.
- Использовать тишину, чтобы дать участникам возможность подумать, а затем поделиться информацией, чтобы заполнить тишину.
- Проверить, как люди себя чувствуют и когда пора двигаться дальше.
- Оставаться нейтральным в разговоре и языке тела, независимо от того, что обсуждается, что может быть личным, деликатным или неожиданным¹³.

⁹ Richard A. Krueger (2002). *Designing and Conducting Focus Group Interviews*. University of Minnesota. <https://www.eiu.edu/ihec/Krueger-FocusGroupInterviews.pdf>

¹⁰ Focus group discussion guide for communities, IFRC, UNICEF (2020). <https://www.unicef.org/media/65966/file/COVID-19%20focus%20group%20discussion%20guide%20for%20communities.pdf>

¹¹ Krueger, R. A. (1994). *Focus groups: A practical guide for applied research* (2nd ed.). SAGE publications.

¹² Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

¹³ Krueger, R.A., & Casey, M.A. (2001). *Designing and conducting focus group interviews in social analysis selected tools and techniques*. Social Development Family of the World Bank, Paper Number 36. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.607.4701&rep=rep1&type=pdf#page=10>

Обсуждение в фокус-группах обычно начинается с краткого представления. В данном случае применимо следующее следующее представление:

Здравствуйтесь. Меня зовут _____
Я работаю в Национальном центре здорового питания (г. Алматы). При технической поддержке Детского фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) мы проводим исследование путем интервьюирования и обследования учащихся Казахстана с целью улучшения состояния их питания и здоровья, повышения информированности о здоровом питании.

Вы приглашаетесь для участия в групповом обсуждении вопросов состояния и улучшения питания учащихся. Обсуждение займет около 45-60 минут. Ваше участие в этом исследовании является полностью добровольным. Вы можете отказаться от участия или выйти из обсуждения в любое время. Такое решение не повлияет на ваши отношения с нами ни сейчас, ни в будущем. Отказ или прекращение участия также не приведет к потере каких-либо других преимуществ, на которые вы имеете право. Если вы дадите согласие на участие, ваша личная информация останется конфиденциальной. Ваше участие в этом исследовании не связано с физическим риском. Мы сохраняем строгий контроль над всеми данными и не будем передавать ваше имя или информацию никому, кроме нашей проектной команды.

Далее поочередно обсуждаются ранее заготовленные вопросы (ведется аудиозапись, возможно делать короткие заметки по обсуждению каждого вопроса).

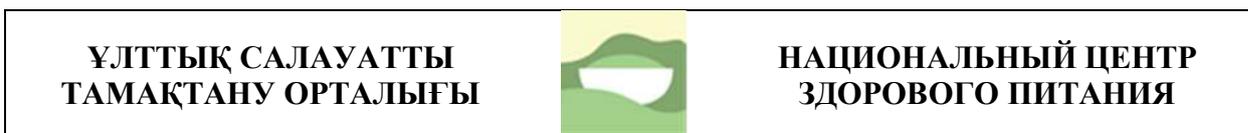
Отчетность. Фокус-группы могут раскрывать данные в виде аудиозаписей, стенограмм и полевых заметок. Создание письменных расшифровок из записей может занять много времени, но в нем фиксируются детали всего, что было сказано во время фокус-группы, что необходимо для завершения тщательного анализа. Из-за качественного характера данных фокус-групп исследователи организуют собранную информацию по темам или по возникшим вопросам¹⁴. Кроме того, прямые цитаты участников могут иллюстрировать результаты¹⁵. Результаты фокус-групп могут служить основой для рекомендаций по улучшению политики или практики. Резюме результатов может быть написано в отчете или представлено заинтересованным сторонам.

Исследовательская группа должна решить, как они будут делиться и распространять информацию (например, презентации, краткое изложение отчета, сообщения в социальных сетях), и рекомендации. Документ также может включать введение, описание методов и заключение. Окончательный документ должен быть предоставлен соответствующим заинтересованным сторонам для ознакомления с выводами и рекомендациями фокус-групп.

¹⁴ Morgan, D. L. (1997). *Focus group guidebook*. SAGE Publications.

¹⁵ Eldh, A. C., Årestedt, L., & Berterö, C. (2020). Quotations in qualitative studies: reflections on constituents, custom, and purpose. *International Journal of Qualitative Methods*, 19.

Приложение 6 – Чек-лист по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой



МЕКТЕПТЕГІ ТАМАҚТАНУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫ ЖӘНЕ МЕКТЕП АСХАНАСЫНЫҢ ЖҰМЫСТАРЫН ЗЕРТТЕУ БОЙЫНША ЧЕК-ПАРАҚ/ЧЕК-ЛИСТ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ И РАБОТЫ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Школа №, _____
адрес _____

Общая информация	Показатели
Количество учащихся в школе	
Наличие столовой/буфета/помещения для приема пищи (в малокомплектной школе) <i>нужное подчеркнуть</i>	
Вид столовой <ul style="list-style-type: none"> • столовая полного цикла • доготовочная столовая • иная форма (уточните) _____ <i>нужное подчеркнуть</i>	
Количество учащихся, получающих бесплатное питание в школе	
Общая площадь столовой	
Площадь обеденного зала	
Количество посадочных мест в столовой	
Площадь кухни	
Поточность приготовления пищи (раз/день)	

Санитарно-техническое обеспечение, оборудование, посуда, тары	Да/нет
<i>Наличие условий для соблюдения детьми личной гигиены (умывальники, в том числе с горячей водой, электрополотенца для сушки рук, антисептики)</i>	
умывальники	
умывальники с горячей водой	
электрополотенца для сушки рук	
мыло/антисептики	
<i>Достаточность оборудования обеденного зала столовой мебелью (столами, стульями и др. мебелью)</i>	
столы	
стулья	
др. мебель (указать) _____	
<i>Обеспеченность столовых достаточным количеством столовой посуды и приборами из расчета не менее двух комплектов на одно посадочное место</i>	
Тарелки	

Бокалы	
Столовые приборы	
<i>Наличие раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды</i>	
Раковины с подводкой холодной и горячей воды	
Моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды	
<i>Достаточность производственных столов</i>	
Производственные столы для сырья	
Производственные столы для готовых продукции	
Наличие стеллажей	
<i>Достаточность холодильного оборудования (холодильные камеры) для хранения сырья и готовых блюд с маркировкой (для молочных, мяса и др.продуктов)</i>	
Холодильное оборудование для сырья	
<i>Достаточность теплового оборудования (жарочных шкафов и духовок, плит, мармитов для приготовления блюд)</i>	
Жарочные шкафы и духовки	
Плиты (указать кол-во конфорок)	
Мармиты	
<i>Наличие дополнительного автоматизированного оборудования</i>	
Овощерезка	
Хлеборезка	
Тестомес	
Мясорубка	
Другое (указать)	

Информация о соответствии работы столовой соответствующим правилам	Да	Нет
<i>Наличие в кухне/столовой</i>		
зоны для подготовки сырья		
зоны приготовления пищи		
зоны раздачи готовой продукции		
<i>Подается ли горячее питание</i>		
Завтраки		
Обеды		
Другое		
Обеденный зал чистый, отсутствуют посторонние неприятные запахи		
При организации питания используется фарфоровая, фаянсовая, стеклянная посуда (тарелки, блюда, чашки, бокалы)		

Имеется маркировка на производственных столах, кухонной посуде, оборудовании, инвентаре		
Имеется маркировка на разделочных досках и ножах		
Не допускается использование кухонной и столовой посуды деформированной, с отбитыми краями, трещинами, сколами, с поврежденной эмалью		
Соблюдается порядок мытья в двухсекционных ваннах кухонной посуды		
Соблюдается порядок мытья ручным способом столовой посуды в трехсекционных ваннах		
Хранение чистой кухонной посуды производится отдельно от столовой, чайной, стеклянной посуды и столовых приборов, в шкафах или на стеллажах		
Холодильное оборудование имеет контрольный термометр		
Тепловое оборудование в хорошем состоянии (нестарое, неизношенное)		
Предусмотрены отдельные системы вытяжной вентиляции в столовой		
Факты выдачи детям остывшей пищи отсутствуют		
Соответствие выхода блюд технологической карте		
В реализации буфетной продукции не используются запрещенные блюда и продукты		
Проводится витаминизация витамином С		
<i>Обеспечивается свободный доступ учащихся к питьевой воде</i>		
Имеются диспенсеры		
Имеются фонтанчики с водой		
Раздача кипяченной воды		
<i>Документация</i>		
Журнал органолептической оценки качества блюд и кулинарных изделий на объектах общественного питания, обслуживающих и изготавливающих для организованных коллективов		
Журнал органолептической оценки качества блюд и кулинарных изделий заполняется регулярно бракеражной комиссией		
Наличие Бракеражного журнала скоропортящейся пищевой продукции и полуфабрикатов		
Наличие журнала «С – витаминизации»		
Перспективное сезонное меню (лето-осень, зима-весна)		
Наличие меню раскладок		
Наличие технологических карт		
Наличие утвержденного меню для ознакомления родителей и детей в обеденном зале		
На сколько дней имеется меню _____		

Соответствие реализованных блюд утвержденному меню		
Предоставлены подтверждающие документы персонала пищеблока о прохождении медицинского осмотра и гигиенического обучения		
Результаты осмотра работников пищеблока заносятся в «Журнал здоровья»		
Наличие спец.одежды у сотрудников осуществляющих раздачу готовых блюд (<i>шапка, фартук, перчатки, халат</i>).		

Кадровая обеспеченность

Наличие документации	Да	Нет
Наличие штатного расписания (получить копии)		
Наличие должностных инструкций работников (получить копии)		

Дополнительная информация

Измерение Индекса несъедаемости

Необходимо попросить работников пищеблока замерить количество несъеденных остатков еды после приема пищи детьми, взвесив контейнер (емкость) с отходами после приема пищи, если их несколько необходимо измерить все емкости. Также нужно взвесить пустой контейнер (емкость для отходов). Удостовериться, что в столовой есть весы. Если весов в столовой нет, измерить на напольных весах. Следует проконтролировать правильное измерение. Необходимо уведомить поставщиков школьного питания, чтобы сбор пищевых (остатков школьных обедов), производственных и непищевых (упаковка и т.д.) отходов производился отдельно на время измерения индикатора. Измерения надо проводить в течение 3 дней в начале вмешательства и в конце вмешательства после проведения всех мероприятий.

Индекс несъедаемости высчитать следующим образом:

1. Узнать выход блюд из меню на день.
2. Узнать количество выданных порций (количество людей, питающихся в столовой в этот день)
3. Умножить выход блюда на кол-во выданных порций (x). Суммировать этот показатель для каждого блюда ($x=x_1+x_2+x_3+\dots$).
4. Взвесить кол-во отходов в емкости для отходов после приема пищи, отнять вес емкости (y)
5. Вычислить Индекс несъедаемости по формуле: Индекс несъедаемости = $((x-y)/x)*100\%$
6. Вести учет количества поданных порций и отходов в течение 3 дней, вывести средний показатель индекса несъедаемости

Пример:

День 1. Меню на день:

Бесплатное питание:

Плов – 250 г

Салат свекольный - 80 г

Платное питание:
 Рассольник – 250 г
 Плов – 200 г
 Рагу – 300 г
 Салат свекольный - 90 г
 Салат капустный - 80 г.

Всего выдано порций:
 плова – 100
 салата свекольного – 100
 рассольник - 5
 рагу – 10
 салата капустного – 5

Вес емкости - 1 кг (1000 г)
 Вес емкости с отходами – 20 кг (20000 г)

Вычисления:

- 1) $X = (200*100)+(90*100)+(250*5)+(300*10)+(80*5) = 20000+9000+1250+3000+400 = 33650$ г.
- 2) Y (вес отходов) – 20 кг-1 кг – 19 кг = 19000 г
- 3) Индекс несъедаемости = $((x-y)/x)*100\% = (33650-19000)/33650*100\% = 43,5$

День 1

Блюда	Выход блюд	Кол-во выданных порций

	Контейнер 1	Контейнер 2	Контейнер 3
Вес пустого контейнера			
Вес контейнера с отходами			
Чистый вес отходов			
Вес всех отходов			
Индекс несъедаемости			

День 2

Блюда	Выход блюд	Кол-во выданных порций

	Контейнер 1	Контейнер 2	Контейнер 3
Вес пустого контейнера			
Вес контейнера с отходами			
Чистый вес отходов			

Вес всех отходов	
Индекс несъедаемости	

День 3

Блюда	Выход блюд	Кол-во выданных порций

	Контейнер 1	Контейнер 2	Контейнер 3
Вес пустого контейнера			
Вес контейнера с отходами			
Чистый вес отходов			
Вес всех отходов			
Индекс несъедаемости			

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
МЕКТЕП ТАҒАМЫН ҰЙЫМДАСТЫРУҒА ҚАТЫСАТЫН МЕКТЕП ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНЕ АРНАЛҒАН САУАЛНАМА АНКЕТА ДЛЯ ОПРОСА ШКОЛЬНОГО ПЕРСОНАЛА, ВОВЛЕЧЕННОГО В ОРГАНИЗАЦИЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ		

Терендетілген сұхбат сұрақтары/Вопросы глубинного интервью (40 мин)

Тақырыптар/Темы:

Тамақтану туралы білім мен көзқарас/Знания о правильном питании и отношение к нему

Алдымен дұрыс тамақтану туралы сөйлесейік/Давайте сначала поговорим о правильном питании.

Жеке сіз үшін дұрыс тамақтану нені білдіреді?/Что для вас лично означает правильное питание?

Тамақтану табиғатына не әсер етеді?/На что влияет характер питания?

Сіз дұрыс тамақтанып жатырмын деп ойлайсыз ба?/Считаете ли вы, что питаетесь правильно?

Неліктен?/Почему?

Сіз дұрыс тамақтану туралы ақпаратты қайдан аласыз?/Откуда вы лично получаете информацию о правильном питании?

Қандай тамақтану мәселелері туралы көбірек білгіңіз келеді?/О каких вопросах правильного питания вы лично хотели бы узнать больше?

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануына әсер ететін факторлар/Факторы, влияющие на правильное питание школьников

Сіздің мектебіңіздің оқушылары дұрыс тамақтанып жатыр деп ойлайсыз ба?/Как вы считаете, питаются ли учащиеся вашей школы правильно?

Егер иә болса, неге?/Если да, то почему?

Егер жоқ болса, неге жоқ?/Если нет, то почему?

Өздеріңіз білетін мектеп оқушыларының қанша пайызы дұрыс немесе дұрыс тамақтанатынын, қанша пайызы дұрыс немесе дұрыс тамақтанбайтынын бағалаңыз/Среди школьников, о которых вы знаете, оцените какой процент питается правильно или скорее правильно, какой процент питается неправильно или скорее неправильно.

Дұрыс тамақтанбайтын мектеп оқушыларына қарасаңыз, олар неге дұрыс тамақтанбайды деп ойлайсыз?/Если посмотреть на школьников, которые питаются неправильно, то почему, на ваш взгляд, они питаются неправильно?

Дұрыс тамақтанбау себептерін ең маңыздыдан маңыздыға қарай жіктей аласыз ба?/Можете ли расположить причины неправильного питания от самых важных к менее важным.

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануын қамтамасыз етуге кім жауапты (ата-аналар, мектеп, мемлекеттік мекемелер)? Олар дұрыс тамақтануды қамтамасыз етуде

өз үлесін қосып жатыр ма? Егер иә болса, неге? Егер жоқ болса, неге жоқ?/Кто ответственен за обеспечение правильного питания школьников (родители, школа, государственные органы)? Справляются ли они со своей ролью в обеспечении правильного питания? Если да, то почему? Если нет, то почему?

Мектептегі тамақты бағалау/Оценка школьного питания

Қазақстандағы мектепті тамақтандыру жүйесі (сіздің мектебіңіз) туралы пікіріңіз қандай?/Ваше мнение о системе школьного питания в Казахстане (вашей школе)?

Ол қандай?/Какая она?

Сіз қандай жақсы немесе жағымсыз жақтарын көресіз?/Какие плюсы или минусы вы видите?

Сіздің мектебіңізде мектеп тамақтануы нақты қалай ұйымдастырылады? (ыстық тамақ, тегін тамақ)/Как именно организовано школьное питание в вашей школе? (горячее питание, бесплатное питание)

Мектепте ұсынылатын тағамдар мен сусындар туралы не ойлайсыз?/Что вы думаете о еде и напитках, предлагаемых в школе?

- Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков
- Дәмі/Вкус
- Сапасы/Качество
- Денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья
- Қызмет көрсету мөлшері/Размер порций

Сіздің мектеп асханасы/асханасы салауатты түрде жұмыс істей ме? қандай принциптеріне сәйкес келеді? келмейді?/Отвечает ли работа Вашего школьного буфета/столовой принципам здорового питания? В чем именно отвечает? В чем именно не отвечает?

Балалар асханадағы тағамға қалай қарайды. Оларға не ұнайды, не ұнамайды? Неге қалай ойлайсыз?/Как дети отзываются о питании в столовой. Что им нравится, что не нравится? Если что-то не нравится, как думаете, почему?

Балаларға ұсынылатын тағамдар мен сусындар ұнай ма? (ең танымал және ең аз алатын

тамақ және сусындар)/Нравится ли детям предлагаемая еда и напитки? (наиболее и наименее популярные еда и напитки)

Мектебіңізде тамақтандыруды реттейтін қандай құжаттар білесіз бе? Бұл қандай құжаттар?/Знаете ли вы, какими документами регулируется питание в вашей школе? Назовите эти документы?

Сіз мектеп асханасында қандай да бір нормативтік және әдістемелік құжаттаманы қолданасыз ба (әсіресе аспаздық)? Егер солай болса, қайсысы?/Пользуетесь ли вы в школьной столовой какими-либо нормативно-методическими документациями (в особенности приготовления блюд)? Если да, то какими?

Сіз оларды не үшін пайдаланасыз?/Для чего их используете?

Сіз не ұсынар едіңіз?/Какие бы рекомендовали?

Оларға не қосқыңыз келеді?/Чтобы вы хотели дополнить в них?

Оқушылардың дұрыс тамақтануын қамтамасыз етудегі ата-аналардың, мұғалімдердің, мектептің басқа қызметкерлерінің рөлі/Роль родителей, учителей, других сотрудников школы в обеспечении правильного питания школьников

Мектеп асханасындағы тамақ пен тамақтану туралы ата-аналар не дейді? /Как отзываются родители о питании и организации питания в школьной столовой?

Ата-аналардың мектептегі тамаққа деген көзқарасын қалай білуге болады?/Каким образом вы узнаете об отношении родителей к школьному питанию?

Ата-аналар мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли родители каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно?

Мұғалімдер мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли учителя каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно?

Ата-аналар жиналысында, басқа жиналыстарда тамақтану мәселесі көтерілді ме?

Онда қандай нақты мәселелер талқыланды?/Поднимались ли вопросы питания на родительских собраниях, на других собраниях? Какие конкретные вопросы там обсуждались?

Мектептегі тамақтандыруды жақсарту шаралары/Меры по улучшению школьного питания

Сіздің мектебіңізде не жақсы жұмыс істейді және нені жақсарту/өзгерту қажет деп ойлайсыз?/Как вы считаете, что в организации питания в вашей школы работает хорошо, а что нуждается в улучшении/изменении?

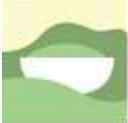
Сіздің ойыңызша, сіздің мектебіңізде салауатты тамақтану жақсы ұйымдастырылуы үшін, барлық балалар рахаттана тамақтануы үшін қандай нақты өзгерістер енгізу керек?/Как по-вашему, какие конкретно изменения нужно сделать, чтобы в вашей школе было хорошо организовано здоровое питание, чтобы все дети с удовольствием питались в ней?

Мектептегі тамақтандыру жүйесін өзгерту мүмкіндігі болса, нені өзгертер едіңіз?/Если бы у вас была возможность изменить систему школьного питания, что бы Вы изменили?

Мектептегі тамақтандыруға қандай да бір жаңа нормативтік-техникалық құжат қажет пе?/Нужна ли Вам какая-либо новая нормативно-техническая документация по школьному питанию?

Сізге қызметкерлеріңізге салауатты тамақтану принциптері бойынша оқыту қажет пе?/Нужно ли обучение вашим сотрудникам по принципам здорового питания?

Сіздің мектебіңізге дұрыс тамақтану туралы қысқаша нұсқаулық қажет пе?/Нуждается ли Ваша школа в кратком Руководстве по здоровому питанию?

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА РАБОТОЙ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ		

САУАЛНАМАЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР / АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ	
<i>Елді мекеннің атауы / Наименование населенного пункта</i>	
<i>Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:</i>	
<i>Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения наблюдательного исследования:</i>	_____._____.2023
<i>Бақылаудың басталу және аяқталу уақыты/Время начала и окончания наблюдения</i>	_____ - _____
<i>Бақылау 1/Наблюдение 1</i>	_____ - _____
<i>Бақылау 2/Наблюдение 2</i>	_____ - _____
<i>Бақылау 3/Наблюдение 3</i>	_____ - _____

Бақылау зерттеуі келесі көрсеткіштерді зерттеу және тіркеу үшін жүргізіледі/Наблюдательное исследование проводится, чтобы изучить и зафиксировать следующие показатели

1) Балалардың асханадағы тәртібі, оның ішінде ақылы түрде сатып алатын тағамды таңдауға қатысты/Поведение детей в столовой, в том числе в отношении выбора еды, которую они приобретают платно

- олар нені таңдайды, нені ұнатады/что выбирают, чему отдают предпочтение,
- олар үстелдің алдында, кезекте немесе одан кейін тұрғанда тамақ туралы қалай сөйлеседі (мысалы, «дәмді/дәмсіз, тәбетті/тәбетсіз көрінеді»; «мен мұны қабылдаймын, өйткені қалғаны дәмді емес», «бұл қымбат тағам»)/как отзываются о еде, стоя перед прилавком, в очереди или после (например, ‘выглядит вкусно/невкусно, аппетитно/неаппетитно’; ‘возьму это, потому что остальное невкусно’, ‘это дорогое блюдо’)
- балалар қалай төлейді, төлеуге ақша жетпей қалады ма/как дети расплачиваются, бывает ли, что не хватило денег на оплату
- кезек үлкен ме (кезек мөлшері, кезекте тұру ұзақтығы)/большая ли очередь (размер очереди, продолжительность стояния в очереди)
- балалардың үзілісте тамақ ішуге уақыты бар ма, кейбір балалар тамақ ішуге үлгермей, тамақ ішпей сабаққа кетіп қалды/успевают ли дети поесть во время перемены, было ли такое, что некоторые дети не успели поесть и ушли на урок, так и не поев.
- қанша адам асхана үстеліне отыра алмады/сколько человек стояли без возможности сесть за обеденный стол
- балалар асхана қызметкерлерімен қалай қарым-қатынас жасайды, олар белгілі бір тағамдарға не кіретінін сұрай ма, оларды ыдыс-аяқтың сапасы қызықтырады ма немесе басқа сұрақтар/как дети взаимодействуют с персоналом столовой, спрашивают ли о том, что входит в состав тех или блюд, интересуются ли качеством блюд или иные вопросы
- персонал өзін қалай ұстайды, ол ыдыс-аяқтың пайдалы нұсқаларын ұсына ма немесе бір нәрсе (көкөністер, тәтті кондитер өнімдері және т.б.) сатып алудан бас тарта ма?/как ведет себя персонал, предлагает ли более здоровые варианты

блюд или отговаривает от приобретения чего-либо (овощей, сладкой выпечки или др.)

2) Балалардың дастархан басындағы тәртібі, оның ішінде тегін тамақ ішу кезінде/Поведение детей за обеденным столом, в том числе при употреблении бесплатных обедов

- *Түскі ас кезінде берілетін тағамды балалар қалай қабылдайды?*/как дети отзываются о блюдах, поданных во время обеда
- *түскі астан немесе жеке тағамдардан бас тарту* /отказы от обеда или отдельных блюд
- *жемеген тамақ қалдықтары бар ма, қанша, оған не себеп болды (табетті емес/дәмсіз, үлкен порция, тамақтың температурасы сәйкес келмеді (салқын тағамдар), уақыт тапшылығынан тамақ ішуге үлгермеді/тамақты аяқтады)*/остаются ли несъеденные остатки, много ли, чем это обусловлено (неаппетитно/невкусно, большая порция, температура блюд не соответствующая (холодные блюда), не успели поесть/доест из-за нехватки времени)
- *балалар тойып жатыр ма* /наедаются ли дети
- *балалар түскі ас жиынтығынан не жегенді қалайды: сорпа, салат, екінші тағам, түскі асқа жемістер ұсынылса, олар оны жейді ме, егер олар жемеген болса, оларды өздерімен бірге ала ма немесе тастап кете ме)*/что дети предпочитают съесть из обеденного набора: суп, салат, второе блюдо, если в обеде предлагаются фрукты, съедают ли их, если не съели, забирают ли с собой или оставляют)
- *Мұғалім сізді түскі асты жеуге/аяқтауға ынталандырады ма?*/поощряет ли учитель съесть/доест обед
- *тамақтанудың нақты ұзақтығы*/фактическая продолжительность приема пищи

3) Асхананың сипаттамасы/Характеристика столовой

- *Асхана ассортименті қандай (мысалы, әртүрлі немесе кондитерлік өнімдер басым), сатылымға ұсынылатын тағамдар мен буфет өнімдерінің ассортиментіне не кіреді/Каков ассортимент столовой (например, разнообразный или преобладает выпечка), что входит в ассортимент блюд и буфетной продукции, предлагаемой на продажу.*
- *жеміс-жидек, көкөніс салаттары ұсынылады ма, тағамдар мен буфет өнімдерінің тартымдылығы мен сыртқы түрі*/предлагаются ли фрукты, овощные салаты, привлекательность и внешний вид блюд и буфетной продукции
- *ассортиментте қантты сусындар немесе басқа зиянды тағамдар бар ма*/есть ли в ассортименте сладкие напитки или другая неполезная еда
- *дастарханда тұз салатындар мен қант салатын қант ыдыстары бар ма*/стоят ли на столе солонки и сахарницы с сахаром
- *тамақ пен буфет өнімдерінің құны*/стоимость блюд и буфетной продукции
- *асханада су бар ма (диспенсерлер, ауыз су бұрқақтары, қайнаған су тарату)*/есть ли доступная вода в столовой (диспенсеры, фонтанчики с питьевой водой, раздача кипяченной воды)
- *Балалар қол жетімді суды пайдалана ма?*/пользуются ли дети доступной водой
- *сумен жуғыштар бар ма, соның ішінде ыстық, қолды кептіруге арналған электр сүлгілері, асхананың ішінде немесе жанында сабын (антисептиктер) бар ма*/есть ли умывальники с водой, в т.ч. с горячей, электрополотенца для сушки рук, мыло (антисептики) внутри или возле столовой,
- *балалар тамақ ішер алдында қолдарын жуады ма немесе антисептиктерді қолданады ма*/моют ли дети руки или обрабатывают антисептиками перед приемом пищи

Бақылаушы ескертуі/Примечание для наблюдателя:

- *Бақылау зерттеулері асханада келушілер болмаған және өзгерістер, соның ішінде сабақтар кезінде жүргізілуі керек, бастауыш сынып балаларын тегін тамақтандыру кезінде/Наблюдательное исследование необходимо проводить во время уроков, когда нет посетителей в столовой, и перемен, в т.ч. когда происходит кормление детей начальных классов бесплатным питанием.*
- *Жазбаларды жүргізіңіз, олар қысқа болмауы керек, көргеніңіздің барлығын жазыңыз. Барлық бақылауларыңызды өткізген күні жазып алыңыз, балалардың атын көрсетпей-ақ балалардың мәлімдемелерін жазып көріңіз (шамамен жасын, қандай тағам болғанын, ақылы немесе тегін тамақты және т.б. жазуға болады)/Ведите записи, они не должны быть краткими, фиксируйте, все что видите. Запишите все наблюдения в тот же день, когда провели его, старайтесь записывать высказывания детей без уточнения имен детей (можно записать примерный возраст, какой прием пищи был, платное или бесплатное питание и др.)*
- *Суретке түсіріңіз (мысалы, сатып алушылар болмаған кезде - асхананың ассортименті, буфет өнімдері, түскі ас түрі, бөліктер, асхананың жалпы түрі, асхананың барлық аймақтары, соның ішінде жуынатын бөлме, тарату бөлмесі, асхана, тамақтандырылғаннан кейін-түскі астың жемеген қалдықтары және т.б.)/Делайте фото (например, во время отсутствия покупателей – фото ассортимента столовой, буфетной продукции, вида обедов, порций, общего вида столовой, всех зон столовой, включая зону умывальников, раздаточной, обеденного зала, после кормления - несъеденных остатков обедов и тд).*
- *Сіз сондай-ақ шағын бейнелер жасай аласыз/Также можно сделать небольшие видео.*
- *Мектеп басшысынан балалар мен ересектерді суретке түсірмей асханада бақылау зерттеу және фото/бейне түсіру жүргізу туралы хабардар етілген келісімді алыңыз/Возьмите информированное согласие у руководителя школы о проведении наблюдательного исследования и фото/видеосъемке столовой без фотографирования детей и взрослых*

Жазба жазуға арналған кесте/Таблица для записи заметок

Балалардың асханадағы мінез-құлқы, оның ішінде ақылы түрде сатып алатын тағамды таңдауға қатысты/Поведение детей в столовой, в том числе в отношении выбора еды, которую они приобретают платно	
<i>олар нені таңдайды, нені артық көреді/что выбирают, чему отдают предпочтение</i>	
<i>олар үстелдің алдында, кезекте немесе одан кейін</i>	

<p><i>тұрғанда тамақ туралы қалай сөйлеседі (мысалы, «дәмді/дәмсіз, тәбетті/тәбетсіз көрінеді»; «мен мұны қабылдаймын, өйткені қалғаны дәмді емес», «бұл қымбат тағам»)/как отзываются о еде, стоя перед прилавком, в очереди или после (например, ‘выглядит вкусно/невкусно, аппетитно/неаппетитно’; ‘возьму это, потому что остальное невкусно’, ‘это дорогое блюдо’</i></p>	
<p><i>балалар қалай төлейді, төлеуге ақша жетпей қалады ма/как дети расплачиваются, бывает ли, что не хватило денег на оплату</i></p>	
<p><i>кезек үлкен ме (кезек өлшемі, кезек ұзақтығы)/большая ли очередь (размер очереди, продолжительность стояния в очереди)</i></p>	
<p><i>балалардың үзілісте тамақ ішуге уақыты бар ма, кейбір балалар тамақ ішуге үлгермей, тамақ ішпей сабаққа кетіп</i></p>	

<p>қалды/успевают ли дети поесть во время перемены, было ли такое, что некоторые дети не успели поесть и ушли на урок, так и не поев.</p>	
<p>қанша адам асхана үстеліне отыра алмады /сколько человек стояли без возможности сесть за обеденный стол</p>	
<p>олардың асхана қызметкерлерімен қарым-қатынасы, олар белгілі бір тағамдардың құрамына не кіретіні туралы сұрай ма, оларды ыдыс-аяқтың сапасы қызықтырады ма немесе басқа сұрақтар/как взаимодействуют с персоналом столовой, спрашивают ли о том, что входит в состав тех или блюд, интересуются ли качеством блюд или иные вопросы</p>	
<p>персонал өзін қалай ұстайды, ол ыдыс-аяқтың пайдалы нұсқаларын ұсына ма немесе бірдеңе (көкөністер, тәтті кондитер өнімдері және т.б.) сатып алудан бас тарта ма?/как ведет себя персонал, предлагает ли более здоровые варианты блюд или отговаривает от приобретения чего-либо (овощей, сладкой выпечки или др.)</p>	
<p>Балалардың дастархан басындағы мінез-құлқы, соның ішінде тегін тамақ ішу кезінде/Поведение детей за обеденным столом, в том числе при употреблении бесплатных обедов</p>	

<p>Түскі ас кезінде ұсынылатын тағамдарға олар қалай қарайды?/как отзываются о блюдах, поданных во время обеда</p>	
<p>түскі асты немесе белгілі бір тағамдардан бас тарту/отказы от обеда или отдельных блюд</p>	
<p>жемеген тамақ қалдықтары бар ма, қанша, оған не себеп болды (тәбетті емес/дәмсіз, үлкен порция, ыдыс-аяқтың температурасы сәйкес келмеді (салқын тағамдар), уақыт тапшылығынан тамақ ішуге үлгермеді / тамақты аяқтады)/остаются ли несъеденные остатки, много ли, чем это обусловлено (неаппетитно/невкусно, большая порция, температура блюд не соответствующая (холодные блюда), не успели поесть/доесть из-за нехватки времени)</p>	

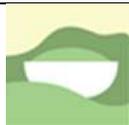
<p><i>балалар тойып жатырма/наедаются ли дети</i></p>	
<p><i>балалар түскі ас жиынтыгынан не жегенді қалайды: сорпа, салат, екінші тағам, түскі асқа жемістер ұсынылса, олар оны жейді ме, егер олар жемеген болса, оларды өздерімен бірге ала ма немесе тастап кетеме)/что дети предпочитают съедать из обеденного набора: суп, салат, второе блюдо, если в обеде предлагаются фрукты, съедают ли их, если не съели, забирают ли с собой или оставляют)</i></p>	
<p><i>Мұғалім түскі асты жеуге/аяқтауға ынталандырады ма?/поощряет ли учитель съесть/доесть обед</i></p>	

<p><i>тамақтанудың нақты ұзақтығы/фактическая продолжительность приема пищи</i></p>	
<p>Асхананың сипаттамасы/Характеристика столовой</p>	
<p><i>асхана ассортименті қандай (мысалы, әртүрлі немесе кондитерлік өнімдер басым), сатылымға ұсынылатын тағамдар мен буфет өнімдерінің ассортиментіне не кіреді/каков ассортимент столовой (например, разнообразный или преобладает выпечка), что входит в ассортимент блюд и буфетной продукции, предлагаемой на продажу.</i></p>	
<p><i>жеміс-жидек, көкөніс салаттары ұсынылды ма, тағамдар мен буфет өнімдерінің тартымдылығы мен сыртқы түрі/предлагаются ли фрукты, овощные салаты, привлекательность и внешний вид блюд и буфетной продукции</i></p>	
<p><i>ассортиментте қантты сусындар немесе басқа зиянды тағамдар бар ма/есть ли в ассортименте сладкие напитки или другая бесполезная еда</i></p>	

<i>дастарханда тұз салатындар, қант салынған қант ыдыстары бар ма/стоят ли на столе солонки, сахарницы с сахаром</i>	
<i>тамақ пен буфет өнімдерінің құны/стоимость блюд и буфетной продукции</i>	
<i>Балалар қол жетімді суды пайдалана ма?/пользуются ли дети доступной водой для питья</i>	
<i>балалар тамақ ішер алдында қолдарын жуады ма немесе антисептиктерді қолданады ма/моют ли дети руки или обрабатывают антисептиками перед приемой пищи. Напоминают ли об этом им учителя или работники столовой</i>	

Қосымша ақпарат/Дополнительная информация:

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

УВАЖАЕМАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ШКОЛЫ!

Национальный центр здорового питания приглашает Вас принять участие в научном исследовании школьного питания. При поддержке акимата г. Алматы мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: члены исследовательской группы проведут наблюдательное исследование в школьных столовых для изучения их организации и поведения детей, школьникам, нескольким родителям, сотрудникам школы будет предложено пройти анкетирование о школьном и здоровом питании в целом. Далее, исследователи измерят рост и вес школьников.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и школьникам страны.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследования могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: в ходе наблюдения будет проведена фото/видеосъемка столовой без фотографирования детей и взрослых. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academyrm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании.

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ МЕКТЕП ӘКІМШІЛІГІ!

Салауатты тамақтану ұлттық орталығы сізді мектептегі тамақтандыру ғылыми зерттеуге қатысуға шақырады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен біз Қазақстандық оқушылармен, ата-аналармен және мектеп қызметкерлерімен сауалнама жүргізу арқылы зерттеу жүргізіп жатырмыз.

Зерттеу мақсаты: Денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептердегі тамақтану жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстандағы мектептегі тамақтанудың жағдайына бағалау жүргізу.

Оқуда не болады: зерттеу тобының мүшелері мектеп асханаларында олардың ұйымдастырылуы мен балалардың мінез-құлқын зерттеу үшін бақылау зерттеуін жүргізеді, мектеп оқушыларына, бірнеше ата-аналарға, мектеп қызметкерлеріне жалпы мектептегі және дұрыс тамақтану туралы сауалнамадан өту ұсынылады. Әрі қарай, зерттеушілер мектеп оқушыларының бойы мен салмағын өлшейді.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеу барысында алынған мәліметтер болашақта сізге де, еліміздің мектеп оқушылары үшін де пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз.

Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: бақылау кезінде балалар мен ересектерді суретке түсірмей асхананы фото/бейне түсіру жүргізіледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77773548126, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: dolmatova1967@mail.ru.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Мен зерттеуге қатысуға келісімді беремін.

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЙ РЕСПОНДЕНТ!

Национальный центр здорового питания приглашает Вас принять участие в научном исследовании школьного питания. При поддержке акимата г. Алматы мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: сотрудникам будет предложено поучаствовать в интервью для обсуждения актуальных вопросов о школьном питании, ее организации и дать предложения по его улучшению.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и школьникам страны.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы.

Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: Интервью будет записано на диктофон и в нем не будут запрашиваться Ваши ФИО и другие личные данные. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании.

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ РЕСПОНДЕНТ!

Салауатты тамақтану ұлттық орталығы сізді мектептегі тамақтандыруды ғылыми зерттеуге қатысуға шақырады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен біз Қазақстандағы оқушылармен, ата-аналармен және мектеп қызметкерлерімен сауалнама жүргізу арқылы зерттеу жүргізіп жатырмыз.

Зерттеу мақсаты: Денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептердегі тамақтану жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстандағы мектептегі тамақтанудың жағдайына бағалау жүргізу.

Оқуда не болады: қызметкерлер мектептегі тамақтану, оны ұйымдастыру туралы өзекті мәселелерді талқылау және оны жақсарту бойынша ұсыныстар енгізу үшін сұхбатқа қатысуға шақырылады.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеу барысында алынған мәліметтер болашақта сізге де, еліміздің мектеп оқушылары үшін де пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз.

Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Әңгімелесу дыбыс жазу құрылғысына жазылады және сіздің толық аты-жөніңізді немесе басқа жеке ақпаратыңызды сұрамайды. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тағамтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academyrm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77773548126, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: dolmatova1967@mail.ru.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Мен зерттеуге қатысуға келісімді беремін.

күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И ИХ РОДИТЕЛИ!

Национальный центр здорового питания приглашает принять участие школьников с 1 по 11 классы в пилотном внедрении школьного питания. При поддержке акимата г. Алматы мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: школьникам с 1 по 11 классы будет предложено пройти измерение роста, вес. Результаты этих измерений мы сообщим сразу же.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим школьникам.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследования могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: В анкете не будут запрашиваться Ваши ФИО, все остальные данные будут идентифицированы путем присваивания порядкового номера. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru. Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ *Для участия в исследовании необходимо получить оба согласия – и ребенка, и родителя/опекуна.*

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании (для учащегося).

Дата, подпись

Я даю свое согласие на участие моего ребенка в исследовании (для родителя/опекуна).

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ ОҚУШЫЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығы 1-11 сынып оқушыларын пилоттық режимде енгізілетін мектептегі тамақтануға қатысуға шақырады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналар мен мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Зерттеу мақсаты: Денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептердегі тамақтану жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстандағы мектептегі тамақтанудың жағдайына бағалау жүргізу.

Оқуда не болады: зерттеушілер 1-11 сынып оқушылардың бойын, салмағын өлшеп анықтайды. Біз бұл өлшеулердің нәтижелерін дереу хабарлаймыз.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеуден алынған ақпарат болашақта сізге және басқа студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз. Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Сауалнама толық аты-жөніңізді сұрамайды, барлық басқа деректер сериялық нөмірді тағайындау арқылы сәйкестендіріледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77773548126, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: dolmatova1967@mail.ru.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Зерттеуге қатысу үшін баланың да, ата-анасының/қамқоршысының да келісімі қажет. Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Оқуға қатысуға келісімді беремін (студент үшін).

Күні, қолы

Мен баламның зерттеуге қатысуына келісім беремін (ата-ана/қамқоршы үшін).

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И ИХ РОДИТЕЛИ!

Национальный центр здорового питания приглашает принять участие школьников с 5 по 11 классы в пилотном внедрении школьного питания. При поддержке акимата г. Алматы мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель проекта: Пилотное внедрение школьного питания для совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: школьникам с 5 по 11 классы будет предложено пройти анкетирование о школьном и здоровом питании в целом. Далее, исследователи измерят у школьников рост и вес. Результаты этих измерений мы сообщим сразу же.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим школьникам.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследования могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: В анкете не будут запрашиваться Ваши ФИО, все остальные данные будут деидентифицированы путем присваивания порядкового номера. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academyрm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ *Для участия в исследовании необходимо получить оба согласия – и ребенка, и родителя/опекуна.*

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании (для учащегося).

Дата, подпись

Я даю свое согласие на участие моего ребенка в исследовании (для родителя/опекуна).

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ ОҚУШЫЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығы 5-11 сынып оқушыларын пилоттық режимде енгізілетін мектептегі тамақтануға қатысуға шақырады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналар мен мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Жобаның мақсаты: мектептерде тамақтандыруды ұйымдастыру жүйесін жетілдіру, денсаулықты сақтау, нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында балалардың тамақтану сапасын арттыру үшін мектептегі тамақтануды пилоттық енгізу.

Зерттеуде не болады: 5-11 сынып оқушыларынан жалпы мектептегі және дұрыс тамақтану туралы сауалнама сұралады. Әрі қарай, зерттеушілер мектеп оқушыларының бойы мен салмағын өлшейді. Осы өлшемдердің нәтижелерін біз бірден хабарлаймыз.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеуден алынған ақпарат болашақта сізге және басқа студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз. Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Сауалнама толық аты-жөніңізді сұрамайды, барлық басқа деректер сериялық нөмірді тағайындау арқылы сәйкестендіріледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тағамтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады ((тел. +77015558743, e-mail: akimil@academyrm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77773548126, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: dolmatova1967@mail.ru.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Зерттеуге қатысу үшін баланың да, ата-анасының/қамқоршысының да келісімі қажет. Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Оқуға қатысуға келісімімді беремін (студент үшін).

Күні, қолы

Мен баламның зерттеуге қатысуына келісім беремін (ата-ана/қамқоршы үшін).

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И ИХ РОДИТЕЛИ!

Национальный центр здорового питания приглашает принять участие школьников с 1 по 11 классы в Проекте по внедрению школьного питания. При поддержке акимата г. Алматы мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей, учащихся и сотрудников школ в Казахстане.

Цель проекта: Пилотное внедрение школьного питания для совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: школьникам с 1 по 11 классы исследователи будут измерять рост и вес, рассчитывается индекс массы тела. Результаты этих измерений мы сообщим сразу же. Случайным образом отобранные ученики будут обеспечены кисломолочным продуктом («Аруана») на ежедневной основе в течение 2 месяцев. Кроме того, из числа этих школьников 5-11 класса пройдут интервьюирование с помощью опросника.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим школьникам.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: В анкете не будут запрашиваться Ваши ФИО, все остальные данные будут идентифицированы путем присваивания порядкового номера. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания. Если у Вас возникнут вопросы, можете обратиться: тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ *Для участия в исследовании необходимо получить оба согласия – и ребенка, и родителя/опекуна.*

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании (для учащегося).

Дата, подпись

Я даю свое согласие на участие моего ребенка в исследовании (для родителя/опекуна).

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ ОҚУШЫЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығы 1-11 сынып оқушыларын мектеп тағамдарын енгізу жобасына қатысуға шақырады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналармен, оқушылармен және мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Жобаның мақсаты: мектептерде тамақтандыруды ұйымдастыру жүйесін жетілдіру, денсаулықты сақтау, нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында балалардың тамақтану сапасын арттыру үшін мектептегі тамақтануды пилоттық енгізу.

Зерттеуде не болады: Зерттеушілер 1-11 сынып оқушыларының бой мен салмақтарын өлшейді, дене салмағының индексі есептеледі. Осы өлшемдердің нәтижелерін біз бірден хабарлаймыз. Кездейсоқ таңдалған оқушылар 2 ай бойы күн сайын ашытылған сүт өнімі (Аруана) беріледі. Сонымен қатар, аталған мектеп оқушыларының арасынан 5-11 сыныптар арасында сауалнама арқылы әңгімелесу жүргізіледі.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеуден алынған ақпарат болашақта сізге және басқа студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз. Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Сауалнама толық аты-жөніңізді сұрамайды, барлық басқа деректер сериялық нөмірді тағайындау арқылы сәйкестендіріледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы этикалық комитет қарады және мақұлдады. Егер сізде сұрақтар туындаса, хабарласуға болады (+77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77773548126, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: dolmatova1967@mail.ru.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Зерттеуге қатысу үшін баланың да, ата-анасының/қамқоршысының да келісімі қажет.

Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Оқуға қатысуға келісімді беремін (студент үшін).

Күні, қолы

Мен баламның зерттеуге қатысуына келісім беремін (ата-ана/қамқоршы үшін).

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Исследовательская группа Национального центра здорового питания приглашает Вас принять участие в научном исследовании школьного питания. При поддержке акимата г. Алматы мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: родителям/опекунам школьников с 1 по 11 классы будет предложено поучаствовать в фокус-группе с другими родителями для обсуждения актуальных вопросов о школьном питании, ее организации и дать предложения по его улучшению.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вашим детям, и другим школьникам.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследования могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: Интервью будет записано на диктофон и в нем не будут запрашиваться Ваши ФИО и другие личные данные. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании.

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығының зерттеу тобы сізді мектептегі тамақтануды ғылыми зерттеуге қатысуға шақырады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналар мен мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Зерттеудің мақсаты: денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептерде тамақтануды ұйымдастыру жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстанда мектептегі тамақтанудың жай-күйіне бағалау жүргізу.

Зерттеуде не болады: 1-11 сынып оқушыларының ата-аналары/қамқоршылары мектептегі тамақтану, оны ұйымдастыру туралы өзекті мәселелерді талқылау және оны жақсарту бойынша ұсыныстар беру үшін басқа ата-аналармен бірге фокус-топқа қатысуға шақырылады.

Артықшылықтары: зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы алуын немесе басқа тікелей пайданы қамтымайды. Алайда, осы зерттеу барысында алынған ақпарат болашақта сіздің балаларыңызға да, басқа мектеп оқушыларына да пайдалы болуы мүмкін.

Бағдарламаға қатысу ерікті, сіз кейбір сұрақтарға немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуіңіз мүмкін. Кейбір сұхбат сұрақтары мен сауалнамалар жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Есіңізде болсын, сіз кез-келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тарта аласыз.

Құпиялылық: сұхбат диктофонға жазылады және онда сіздің аты-жөніңіз және басқа да жеке деректеріңіз сұралмайды. Барлық нәтижелер жеке емес, тек жалпы массивте ұсынылады. Зерттеу барысында жиналған барлық мәліметтер тек зерттеу тобына қол жетімді болады.

Бұл зерттеуді профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы этикалық комитет қарады және мақұлдады, онда сіз зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса, жүгіне аласыз (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Зерттеуге қатысты сұрақтарыңыз болса, зерттеу үйлестірушісіне +77773548126, e-mail: dolmatova1967@mail.ru.

Тамақтану және денсаулық сұрақтарына жауап бергеніңіз үшін алдын ала алғыс айтамыз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТАНДЫРЫЛҒАН КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Ақпараттандырылған келісімнің осы нысанына қол қоя отырып, мен зерттеуге қатысудың мақсаттарын, әдістері мен шарттарын оқығанымды және түсінгенімді растаймын. Мен зерттеуге қатысуға келісімді беремін.

Күні, қолы

**ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ**



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

ПАМЯТКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТРОПОМЕТРИИ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Рост в см определяется обычным ростомером, вес в кг - на приборе BodyCompositionMonitorBF511, OMRON, Japan Technology & Design, Clinically validated. В память прибора перед измерением вводятся данные с указанием пола, возраста и роста обследуемого.

Результаты антропометрических измерений и все показатели, полученные с использованием прибора BodyCompositionMonitorBF511, вводятся в анкеты опросники для последующего анализа, а также в заранее разработанные и размноженные бланки, которые оставляются членам обследованных домовладений совместно с критериями оценки указанных показателей.

Для диагностики избыточной массы тела и ожирения наиболее часто используют индекс массы тела (ИМТ). ИМТ = масса тела в кг/рост в м² (кг/м²).

Индекс массы тела (ИМТ) определяется как частное путем деления массы тела человека в килограммах на квадрат его роста в метрах. Считается, что он достаточно точно определяет взаимоотношения между массой и длиной тела у взрослых, его величина относительно постоянна, имеет малую вариабельность и не зависит от возраста. В различные периоды развития детей динамика изменения ИМТ чередуется снижением и повышением.

В таблице 1 указаны уровни отсчета, используемые для интерпретации результатов определения индекса массы тела.

Каждому человеку рекомендуется периодически следить за своим индексом массы тела с тем, чтобы поддерживать ИМТ в пределах нормальных величин (18,5–24,9). При этом следует также иметь ввиду, что даже в пределах нормальных значений молодым юношам и девушкам предпочтительно иметь ИМТ ближе к нижней границе нормы (19-20), лицам среднего возраста – золотую середину (21-22), а пожилым людям – ближе к верхней границе (23-24).

Определение ИМТ имеет важное значение, поскольку по данным эпидемиологических исследований, ожирение с ИМТ 30 кг/м² и более является фактором риска развития ИБС и других сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Таблица 1 – Международная классификация недостаточной, избыточной массы тела и ожирения по индексу массы тела у взрослых адаптировано из ^{16, 17}.

¹⁶ WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11 December 2008, 47 p.

¹⁷ WHO expert consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. The Lancet, 2004; 157-163.

Основные точки отсчета по ИМТ	Классификация
<18.50	Дефицит масса тела или гипотрофия (повышен риск других заболеваний)
<16.00	Тяжелый дефицит массы тела
16.00 - 16.99	Умеренный дефицит массы тела
17.00 - 18.49	Легкий дефицит массы тела
18.50 - 24.99	Норма
≥25.00	Избыток массы тела и/или ожирение
25.00 - 29.99	Избыточная масса тела (предожирение)
≥30.00	Ожирение
30.00 - 34.99	Ожирение первой (легкой) степени
35.00 - 39.99	Ожирение второй (умеренной) степени
≥40.00	Ожирение третьей (тяжелой) степени

Для возраста до пяти лет избыточная масса тела (ИзМТ) определяется как ≥ 2 стандартных отклонений (SD) или >97 -го перцентиля индекса массы тела (ИМТ), а ожирение – как ≥ 3 SD или >99 -го перцентиля. Для детей и подростков в возрасте 5-19 лет, избыточная масса тела (ИзМТ) определяется как >1 SD или >85 -го перцентиля индекса массы тела (ИМТ), ожирение – как ≥ 2 SD или >97 -го перцентиля, а дефицит массы тела (гипотрофия) как $<(-2SD)$. Стандартные отклонения в зависимости от пола, возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ) представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Распределение мальчиков и юношей 2-17 лет в зависимости от возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ), стандартные отклонения*¹⁸

Возраст	Показатели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
2 года	Вес, кг	10,3	10,8	11,4	12,0	12,7	13,4	14,1	14,9	15,8
	Рост, см	79,5	81,2	83,0	84,7	86,5	88,2	89,9	91,7	93,4
	ИМТ	14,4	14,9	15,4	15,9	16,6	17,3	18,1	19,0	20,1
3 года	Вес, кг	11,6	12,2	12,9	13,6	14,3	15,2	16,1	17,1	18,2
	Рост, см	87,7	89,4	91,2	93,1	94,9	96,9	98,9	101,0	103,1
	ИМТ	14,0	14,5	14,9	15,5	16,0	16,6	17,3	18,0	18,9
4 года	Вес, кг	13,1	13,7	14,5	15,3	16,2	17,3	18,4	19,7	21,3
	Рост, см	93,9	95,9	98,0	100,1	102,2	104,3	106,5	108,6	110,7
	ИМТ	13,8	14,2	14,6	15,1	15,6	16,2	16,9	17,6	18,4
5 лет	Вес, кг	14,6	15,4	16,3	17,3	18,4	19,7	21,1	22,8	24,8
	Рост, см	99,5	101,9	104,2	106,6	108,9	111,2	113,5	115,8	118,1
	ИМТ	13,6	14,0	14,4	14,9	15,4	16,1	16,8	17,6	18,7
6 лет	Вес, кг	16,2	17,1	18,2	19,3	20,7	22,2	24,0	26,2	28,8
	Рост, см	105,3	107,8	110,3	112,9	115,4	117,9	120,4	122,9	125,4
	ИМТ	13,5	13,9	14,3	14,8	15,4	16,1	16,9	18,0	19,5
7 лет	Вес, кг	17,9	19,0	20,1	21,5	23,1	24,9	27,1	29,8	33,2
	Рост, см	111,1	113,7	116,4	119,1	121,8	124,5	127,2	129,9	132,7
	ИМТ	13,4	13,8	14,3	14,9	15,5	16,3	17,3	18,6	20,6
8 лет	Вес, кг	19,8	20,9	22,3	23,8	25,6	27,8	30,5	33,9	38,4
	Рост, см	116,6	119,4	122,2	125,0	127,9	130,8	133,7	136,7	139,7
	ИМТ	13,5	13,9	14,4	15,0	15,8	16,7	17,8	19,4	21,9

¹⁸ Адаптировано из: Growth Charts, NCHS/CDC/WHO 2000. (Таблицы роста, Национальный центр статистики здравоохранения США/Центр по контролю за заболеваниями/Всемирная организация здравоохранения, 2000). https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_246.pdf

Возраст	Показатели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
9 лет	Вес, кг	21,7	23,0	24,6	26,4	28,6	31,2	34,5	38,7	44,3
	Рост, см	121,5	124,5	127,4	130,5	133,5	136,6	139,8	142,9	146,2
	ИМТ	13,6	14,1	14,7	15,3	16,1	17,2	18,5	20,3	23,3
10 лет	Вес, кг	23,7	25,3	27,2	29,3	31,9	35,1	39,0	44,1	51,0
	Рост, см	125,7	128,9	132,1	135,3	138,6	141,9	145,3	148,7	152,1
	ИМТ	13,8	14,4	15,0	15,7	16,6	17,7	19,2	21,3	24,6
11 лет	Вес, кг	26,1	28,0	30,2	32,8	35,9	39,7	44,3	50,3	58,0
	Рост, см	129,8	133,2	136,6	140,0	143,5	147,1	150,6	154,2	157,9
	ИМТ	14,1	14,7	15,4	16,2	17,2	18,4	20,0	22,3	25,9
12 лет	Вес, кг	28,8	31,1	33,7	36,8	40,5	44,8	50,2	56,8	65,2
	Рост, см	134,6	138,1	141,7	145,4	149,0	152,8	156,6	160,5	164,4
	ИМТ	14,5	15,1	15,9	16,7	17,8	19,1	20,8	23,3	27,1
13 лет	Вес, кг	32,2	34,9	37,9	41,5	45,6	50,5	56,3	63,5	72,3
	Рост, см	140,5	144,4	148,3	152,2	156,1	160,0	164,0	168,0	172,0
	ИМТ	15,0	15,6	16,4	17,3	18,4	19,8	21,7	24,2	28,1
14 лет	Вес, кг	36,2	39,2	42,6	46,5	51,0	56,3	62,5	70,0	79,0
	Рост, см	147,2	151,5	155,7	159,8	163,8	167,8	171,8	175,6	179,4
	ИМТ	15,5	16,2	17,0	18,0	19,1	20,6	22,5	25,1	29,0
15 лет	Вес, кг	40,6	43,8	47,4	51,5	56,3	61,8	68,3	76,1	85,4
	Рост, см	153,3	157,7	161,9	166,0	169,9	173,8	177,6	181,2	184,8
	ИМТ	16,0	16,8	17,6	18,6	19,8	21,3	23,3	25,9	29,7
16 лет	Вес, кг	44,9	48,1	51,8	56,0	60,9	66,6	73,4	81,4	91,3
	Рост, см	157,7	161,8	165,8	169,7	173,5	177,2	180,8	184,4	187,8
	ИМТ	16,6	17,3	18,2	19,3	20,5	22,1	24,0	26,6	30,3
17 лет	Вес, кг	48,4	51,7	55,4	59,6	64,6	70,4	77,4	85,8	96,3
	Рост, см	160,3	164,1	167,9	171,6	175,3	178,9	182,5	186,0	189,4
	ИМТ	17,1	17,9	18,8	19,9	21,2	22,8	24,7	27,3	30,9

* Адаптировано из: Growth Charts, NCHS/CDC/WHO 2000. (Таблицы роста, Национальный центр статистики здравоохранения США/Центр по контролю за заболеваниями/Всемирная организация здравоохранения, 2000).

Таблица 3 – Распределение девочек и девушек 2-17 лет в зависимости от возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ), стандартные отклонения *

Возраст	Показатели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
2 года	Вес, кг	9,9	10,4	10,9	11,4	12,1	12,7	13,5	14,3	15,2
	Рост, см	78,0	79,8	81,5	83,2	85,0	86,7	88,4	90,2	91,9
	ИМТ	14,0	14,6	15,1	15,8	16,4	17,2	18,0	18,8	19,8
3 года	Вес, кг	11,2	11,8	12,4	13,1	13,9	14,7	15,7	16,9	18,2
	Рост, см	86,2	88,1	90,0	92,0	93,9	95,9	97,9	99,9	102,0
	ИМТ	13,7	14,1	14,6	15,1	15,7	16,4	17,1	18,0	19,0
4 года	Вес, кг	12,6	13,2	14,0	14,8	15,8	16,9	18,2	19,8	21,6
	Рост, см	92,3	94,4	96,5	98,6	100,8	102,9	105,2	107,4	109,7
	ИМТ	13,5	13,8	14,3	14,8	15,3	16,0	16,7	17,7	18,9
5 лет	Вес, кг	14,1	14,9	15,8	16,8	17,9	19,3	20,9	22,9	25,4
	Рост, см	98,6	100,8	103,0	105,3	107,7	110,1	112,5	115,1	117,6
	ИМТ	13,3	13,6	14,1	14,6	15,2	15,9	16,7	17,8	19,4
6 лет	Вес, кг	15,7	16,6	17,7	18,8	20,2	21,9	23,9	26,4	29,6
	Рост, см	104,9	107,3	109,7	112,2	114,7	117,3	120,0	122,8	125,6
	ИМТ	13,1	13,6	14,0	14,6	15,2	16,0	17,0	18,3	20,3
7 лет	Вес, кг	17,4	18,5	19,7	21,1	22,8	24,7	27,2	30,2	34,2
	Рост, см	111,0	113,5	116,1	118,8	121,5	124,3	127,2	130,1	133,2
	ИМТ	13,1	13,6	14,1	14,7	15,4	16,3	17,5	19,1	21,4

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
8 лет	Вес, кг	19,2	20,4	21,9	23,6	25,6	28,0	31,0	34,7	39,6
	Рост, см	116,4	119,1	121,9	124,7	127,6	130,6	133,6	136,7	139,9
	ИМТ	13,2	13,7	14,3	15,0	15,8	16,8	18,2	20,0	22,7
9 лет	Вес, кг	21,1	22,7	24,5	26,5	29,0	31,9	35,5	40,0	45,8
	Рост, см	121,0	123,9	126,8	129,8	132,9	136,1	139,3	142,6	145,9
	ИМТ	13,3	13,9	14,6	15,3	16,3	17,5	19,0	21,0	24,1
10 лет	Вес, кг	23,5	25,3	27,4	29,9	32,9	36,4	40,7	46,1	52,9
	Рост, см	125,0	128,2	131,4	134,7	138,0	141,4	144,8	148,3	151,9
	ИМТ	13,6	14,2	14,9	15,8	16,8	18,1	19,8	22,1	25,5
11 лет	Вес, кг	26,2	28,4	30,9	33,8	37,2	41,3	46,4	52,6	60,5
	Рост, см	129,6	133,2	136,8	140,4	144,0	147,6	151,3	155,0	158,7
	ИМТ	13,9	14,6	15,4	16,3	17,4	18,9	20,7	23,2	26,9
12 лет	Вес, кг	29,3	31,7	34,5	37,8	41,6	46,3	51,9	59,0	68,0
	Рост, см	136,2	140,0	143,8	147,5	151,2	154,9	158,5	162,1	165,7
	ИМТ	14,3	15,0	15,9	16,9	18,1	19,6	21,5	24,2	28,2
13 лет	Вес, кг	32,7	35,2	38,2	41,7	45,8	50,8	57,0	64,7	74,8
	Рост, см	143,2	146,7	150,2	153,7	157,2	160,6	164,0	167,5	170,8
	ИМТ	14,8	15,5	16,4	17,4	18,7	20,3	22,4	25,2	29,5
14 лет	Вес, кг	36,0	38,6	41,6	45,1	49,4	54,5	61,0	69,3	80,5
	Рост, см	147,2	150,5	153,8	157,1	160,4	163,7	167,0	170,3	173,6
	ИМТ	15,2	16,0	16,9	18,0	19,3	21,0	23,1	26,1	30,6
15 лет	Вес, кг	38,9	41,4	44,4	47,8	52,0	57,2	63,8	72,6	84,9
	Рост, см	148,9	152,2	155,4	158,6	161,9	165,1	168,4	171,6	174,9
	ИМТ	15,7	16,5	17,5	18,6	19,9	21,6	23,8	26,9	31,7
16 лет	Вес, кг	41,2	43,6	46,4	49,8	53,9	59,0	65,6	74,7	88,0
	Рост, см	149,6	152,9	156,1	159,3	162,5	165,8	169,0	172,3	175,5
	ИМТ	16,2	17,0	17,9	19,1	20,4	22,2	24,4	27,7	32,7
17 лет	Вес, кг	42,8	45,1	47,8	51,1	55,1	60,2	66,8	76,0	90,1
	Рост, см	150,0	153,2	156,4	159,7	162,9	166,1	169,4	172,6	175,9
	ИМТ	16,6	17,4	18,4	19,5	20,9	22,6	25,0	28,3	33,7

* Адаптировано из: Growth Charts, NCHS/CDC/WHO 2000. (Таблицы роста, Национальный центр статистики здравоохранения США /Центр по контролю за заболеваниями/Всемирная организация здравоохранения, 2000).

Приложение 11 - Антропометрические данные по возрастам

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам

Возраст	Пол	Рост, см.				
		Количество детей	Среднее	Стандартное отклонение	95% доверительный интервал разности средних	
					Нижняя граница	Верхняя граница
6-10 лет	мальчики	927	131,53	9,34	130,9093	132,1523
	девочки	875	130,15	9,53	129,4996	130,8032
	Всего	1802	130,86	9,45	130,4096	131,3109
11-14 лет	мальчики	722	157,89	12,03	156,9785	158,8068
	девочки	681	156,06	8,11	155,4247	156,7025
	Всего	1403	157,01	10,37	156,4451	157,5779
15-17 лет	мальчики	251	174,08	7,57	173,0986	175,0708
	девочки	262	162,67	6,02	161,8889	163,4487
	Всего	513	168,35	8,90	167,5361	169,1678

Возраст	Пол	Вес, кг.				
		Количество детей	Среднее	Стандартное отклонение	95% доверительный интервал разности средних	
					Нижняя граница	Верхняя граница
6-10 лет	мальчики	927	29,38	8,42	28,8147	29,9358
	девочки	875	28,16	7,84	27,6212	28,6934
	Всего	1802	28,78	8,16	28,3940	29,1723
11-14 лет	мальчики	722	49,01	13,65	47,9751	50,0497
	девочки	681	46,92	11,09	46,0494	47,7976
	Всего	1403	48,01	12,52	47,3217	48,6904
15-17 лет	мальчики	251	63,32	14,91	61,3750	65,2591
	девочки	262	56,00	10,41	54,6507	57,3502
	Всего	513	59,64	13,35	58,4196	60,8661

Возраст	Пол	ИМТ.				
		Количество детей	Среднее	Стандартное отклонение	95% доверительный интервал разности средних	
					Нижняя граница	Верхняя граница
6-10 лет	мальчики	927	16,65	3,46	16,4234	16,8837
	девочки	875	16,34	3,49	16,1024	16,5804
	Всего	1802	16,50	3,48	16,3360	16,6676
11-14 лет	мальчики	722	19,26	3,86	18,9712	19,5572
	девочки	681	18,98	3,56	18,6979	19,2593
	Всего	1403	19,13	3,72	18,9234	19,3298
15-17 лет	мальчики	251	20,65	4,15	20,1088	21,1903
	девочки	262	20,98	3,62	20,5140	21,4517
	Всего	513	20,82	3,89	20,4603	21,1735

Антропометрические данные по средним показателям роста по возрастам

Мальчики Возраст	До Рост, см				После Рост, см			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	16	122,25	4,26	4,8	16	123,16	4,93	4,8
7 лет	33	124,02	5,56	9,8	33	125,52	5,51	9,8
8 лет	33	130,82	6,37	9,8	33	132,00	4,90	9,8
9 лет	26	135,83	6,00	7,7	26	136,96	6,24	7,7
10 лет	28	141,14	5,85	8,3	28	142,21	6,16	8,3
11 лет	31	146,15	4,95	9,2	31	148,30	5,25	9,2
12 лет	35	149,43	6,92	10,4	35	150,78	6,87	10,4
13 лет	30	159,50	11,14	8,9	30	161,25	10,81	8,9
14 лет	29	165,96	10,11	8,6	29	167,39	9,24	8,6
15 лет	34	171,32	7,97	10,1	34	172,47	7,41	10,1
16 лет	23	175,72	6,32	6,8	23	176,16	6,00	6,8
17 лет	18	174,75	5,93	5,4	18	174,34	6,70	5,4
Всего	336	149,46	19,17	100,0	336	150,69	19,02	100,0

Девочки Возраст	До Рост, см				После Рост, см			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	24	138,24	7,16	7,3	24	139,76	8,16	7,3
7 лет	35	145,94	7,33	10,6	35	147,24	7,25	10,6
8 лет	25	153,48	6,67	7,6	25	154,97	6,28	7,6
9 лет	32	155,98	6,93	9,7	32	157,18	6,60	9,7
10 лет	27	161,71	5,30	8,2	27	162,03	5,98	8,2
11 лет	29	162,95	5,81	8,8	29	163,91	5,76	8,8
12 лет	30	163,35	5,64	9,1	30	164,23	5,45	9,1
13 лет	15	162,10	5,28	4,5	15	161,84	5,41	4,5
14 лет	18	119,68	3,13	5,5	18	120,71	3,41	5,8
15 лет	31	121,95	4,88	9,4	31	123,50	4,82	9,4
16 лет	29	128,19	6,35	8,8	29	129,82	6,61	8,8
17 лет	35	132,80	5,45	10,6	35	135,11	5,73	10,6
Всего	330	145,37	16,66	100,0	330	146,49	16,33	100,0

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам

Мальчики Возраст	До Вес, кг.				После Вес, кг.			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	16	21,28	3,67	4,8	16	22,26	4,08	4,8
7 лет	33	21,47	2,54	9,8	33	22,50	2,81	9,8
8 лет	33	23,99	2,49	9,8	33	25,25	2,76	9,8
9 лет	26	25,72	2,33	7,7	26	27,10	2,75	7,7
10 лет	28	28,85	3,07	8,3	28	30,00	3,10	8,3
11 лет	31	31,72	2,68	9,2	31	33,07	2,79	9,2
12 лет	35	34,39	4,45	10,4	35	35,86	4,46	10,4
13 лет	30	40,37	6,47	8,9	30	42,36	6,83	8,9
14 лет	29	45,11	6,82	8,6	29	46,57	6,90	8,6
15 лет	34	49,82	6,15	10,1	34	51,29	6,37	10,1
16 лет	23	57,53	10,19	6,8	23	59,63	8,49	6,8
17 лет	18	59,31	8,35	5,4	18	59,24	8,03	5,4
Всего	336	36,04	13,28	100,0	336	37,40	13,36	100,0

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам

Девочки Возраст	До Вес, кг.				После Вес, кг.			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	18	18,88	1,40	5,5	18	19,79	1,53	5,5
7 лет	31	20,06	1,76	9,4	31	21,07	1,87	9,4
8 лет	29	22,48	2,53	8,8	29	23,39	2,72	8,8
9 лет	35	24,21	2,20	10,6	35	25,44	2,68	10,6
10 лет	24	26,65	3,52	7,3	24	28,19	3,89	7,3
11 лет	35	31,34	3,94	10,6	35	32,51	4,49	10,6
12 лет	25	35,70	5,47	7,6	25	38,42	4,97	7,6
13 лет	32	38,45	4,72	9,7	32	40,11	4,98	9,7
14 лет	27	43,06	4,87	8,2	27	45,19	6,16	8,2
15 лет	29	46,25	4,91	8,8	29	47,33	4,58	8,8
16 лет	30	49,19	5,46	9,1	30	49,63	6,18	9,1
17 лет	15	49,67	3,84	4,5	15	49,41	4,12	4,5
Всего	330	33,47	11,26	100,0	330	34,60	11,29	100,0

Антропометрические данные по средним показателям ИМТ по возрастам

Мальчики Возраст	До ИМТ				После ИМТ			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	16	13,75	0,44	4,8	16	14,64	2,19	4,8
7 лет	33	13,90	0,67	9,8	33	14,22	0,88	9,8
8 лет	33	13,99	0,66	9,8	33	14,47	0,97	9,8
9 лет	26	13,93	0,64	7,7	26	14,43	0,94	7,7
10 лет	28	14,44	0,52	8,3	28	14,81	0,84	8,3
11 лет	31	14,83	0,67	9,2	31	15,03	0,87	9,2
12 лет	35	15,34	0,98	10,4	35	15,72	1,03	10,4
13 лет	30	15,78	0,97	8,9	30	16,18	0,97	8,9
14 лет	29	16,26	0,79	8,6	29	16,53	1,00	8,6
15 лет	34	16,91	1,12	10,1	34	17,19	1,19	10,1
16 лет	23	18,54	2,57	6,8	23	19,16	2,11	6,8
17 лет	18	19,34	1,85	5,4	18	19,42	1,81	5,4
Всего	336	15,47	1,95	100,0	336	15,86	1,99	100,0

Антропометрические данные по средним показателям ИМТ по возрастам

Девочки Возраст	До ИМТ.				После ИМТ			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	18	13,23	0,48	5,5	18	13,64	0,72	5,5
7 лет	31	13,47	0,48	9,4	31	13,79	0,70	9,4
8 лет	29	13,64	0,38	8,8	29	13,83	0,58	8,8
9 лет	35	13,71	0,63	10,6	35	13,91	0,90	10,6
10 лет	24	13,85	0,79	7,3	24	14,37	0,75	7,3
11 лет	35	14,67	0,91	10,6	35	14,95	1,28	10,6
12 лет	25	15,12	1,80	7,6	25	15,95	1,51	7,6
13 лет	32	15,74	1,04	9,7	32	16,16	1,21	9,7
14 лет	27	16,43	1,25	8,2	27	17,19	2,18	8,2
15 лет	29	17,37	1,07	8,8	29	17,58	0,98	8,8
16 лет	30	18,43	1,74	9,1	30	18,36	1,73	9,1
17 лет	15	18,88	0,64	4,5	15	18,86	1,08	4,5
Всего	330	15,28	2,07	100,0	330	15,59	2,10	100,0

Антропометрические данные по средним показателям роста по возрастам в группе продукт

Мальчики Возраст	До Рост, см продукт				После Рост, см продукт			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	122,22	4,54	5,3	9	122,94	5,51	5,3
7 лет	16	122,22	5,80	9,5	16	123,88	5,75	9,5
8 лет	17	130,26	7,47	10,1	17	131,03	4,68	10,1
9 лет	12	138,67	4,28	7,1	12	139,25	5,10	7,1
10 лет	14	137,46	3,03	8,3	14	138,81	3,07	8,3
11 лет	14	147,14	5,29	8,3	14	148,62	6,09	8,3
12 лет	17	147,78	6,79	10,1	17	149,21	6,76	10,1
13 лет	19	157,76	11,30	11,2	19	159,05	10,74	11,2
14 лет	11	161,10	10,29	6,5	11	163,94	10,50	6,5
15 лет	21	170,19	9,06	12,4	21	171,58	8,69	12,4
16 лет	10	172,90	5,97	5,9	10	173,65	5,66	5,9
17 лет	9	171,89	5,80	5,3	9	171,72	6,44	5,3
Всего	169	148,23	18,66	100,0	169	149,46	18,69	100,0

Антропометрические данные по средним показателям роста по возрастам в группе контроль

Мальчики Возраст	До Рост, см. контроль				После Рост, см. контроль			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	7	122,29	4,23	4,2	7	123,43	4,48	4,2
7 лет	17	125,71	4,89	10,2	17	127,16	4,89	10,2
8 лет	16	131,41	5,12	9,6	16	133,03	5,08	9,6
9 лет	14	133,39	6,32	8,4	14	135,00	6,62	8,4
10 лет	14	144,82	5,72	8,4	14	145,87	6,64	8,4
11 лет	17	145,32	4,65	10,2	17	148,03	4,59	10,2
12 лет	18	150,98	6,86	10,8	18	152,26	6,83	10,8
13 лет	11	162,50	10,68	6,6	11	165,05	10,29	6,6
14 лет	18	168,92	9,04	10,8	18	169,62	7,85	10,8
15 лет	13	173,15	5,65	7,8	13	173,91	4,60	7,8
16 лет	13	177,88	5,91	7,8	13	178,08	5,72	7,8
17 лет	9	177,61	4,77	5,4	9	177,29	6,04	5,4
Всего	167	150,71	19,65	100,0	167	151,97	19,33	100,0

Антропометрические данные по средним показателям роста по возрастам в группе продукт

Девочки Возраст	До Рост, см. продукт				После Рост, см продукт			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	116,47	3,10	5,6	8	117,25	3,25	5,6
7 лет	16	122,00	5,16	9,9	16	123,91	5,32	9,9
8 лет	15	127,80	5,50	9,3	15	129,59	5,98	9,3
9 лет	17	134,03	5,91	10,6	17	135,87	6,39	10,6
10 лет	13	139,25	7,72	8,1	13	142,00	8,04	8,1
11 лет	17	146,71	8,67	10,6	17	148,44	8,49	10,6
12 лет	9	152,39	5,86	5,6	9	153,67	6,03	5,6
13 лет	15	154,91	8,81	9,3	15	156,70	8,74	9,3
14 лет	14	160,36	6,23	8,7	14	160,07	6,44	8,7
15 лет	16	164,31	5,80	9,9	16	165,53	5,40	9,9
16 лет	14	163,39	3,93	8,7	14	164,02	3,84	8,7
17 лет	6	160,08	4,71	3,7	6	160,22	4,78	3,7
Всего	161	144,91	16,84	100,0	161	146,25	16,52	100,0

Антропометрические данные по средним показателям роста по возрастам в группе контроль

Девочки Возраст	До Рост, см. контроль				После Рост, см. контроль			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	120,78	2,88	5,3	9	121,78	3,35	5,3
7 лет	15	121,90	4,74	8,9	15	123,01	4,28	8,9
8 лет	14	128,61	7,34	8,3	14	130,07	7,45	8,3
9 лет	18	131,64	4,86	10,7	18	134,39	5,10	10,7
10 лет	11	137,05	6,60	6,5	11	136,85	7,73	6,5
11 лет	18	145,22	5,98	10,7	18	146,03	5,75	10,7
12 лет	16	154,10	7,20	9,5	16	155,71	6,50	9,5
13 лет	17	156,91	4,80	10,1	17	157,58	4,39	10,1
14 лет	13	163,15	3,82	7,7	13	164,32	4,66	7,7
15 лет	13	161,27	5,59	7,7	13	161,91	5,76	7,7
16 лет	16	163,31	6,93	9,5	16	164,46	6,94	9,5
17 лет	9	163,44	5,46	5,3	9	163,06	5,84	5,3
Всего	169	145,81	16,53	100,0	169	146,72	16,19	100,0

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам в группе продукт

Мальчики Возраст	До Вес, кг. продукт				После Вес, кг. продукт			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	20,20	1,35	5,3	9	21,18	1,44	5,3
7 лет	16	20,19	2,71	9,5	16	21,50	3,01	9,5
8 лет	17	23,01	2,34	10,1	17	24,32	2,54	10,1
9 лет	12	25,88	2,13	7,1	12	27,52	2,88	7,1
10 лет	14	26,66	1,59	8,3	14	27,84	1,47	8,3
11 лет	14	31,19	2,90	8,3	14	33,15	3,29	8,3
12 лет	17	32,07	3,54	10,1	17	33,67	3,56	10,1
13 лет	19	38,47	6,18	11,2	19	40,47	6,95	11,2
14 лет	11	40,92	7,04	6,5	11	42,80	7,56	6,5
15 лет	21	47,37	6,03	12,4	21	49,19	6,58	12,4
16 лет	10	50,39	8,12	5,9	10	54,05	5,60	5,9
17 лет	9	53,70	6,89	5,3	9	54,38	6,53	5,3
Всего	169	33,87	11,66	100,0	169	35,57	12,04	100,0

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам в группе контроль

Мальчики Возраст	До. Вес, кг. контроль				После Вес, кг. контроль			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	7	22,67	5,22	4,2	7	23,64	5,90	4,2
7 лет	17	22,66	1,69	10,2	17	23,50	2,26	10,2
8 лет	16	25,03	2,27	9,6	16	26,24	2,72	9,6
9 лет	14	25,59	2,56	8,4	14	26,73	2,67	8,4
10 лет	14	31,04	2,59	8,4	14	32,34	2,67	8,4
11 лет	17	32,15	2,50	10,2	17	33,00	2,40	10,2
12 лет	18	36,58	4,18	10,8	18	37,92	4,31	10,8
13 лет	11	43,66	5,82	6,6	11	45,64	5,46	6,6
14 лет	18	47,67	5,40	10,8	18	49,01	5,33	10,8
15 лет	13	53,78	4,00	7,8	13	54,68	4,41	7,8
16 лет	13	63,02	8,11	7,8	13	63,92	7,93	7,8
17 лет	9	64,91	5,49	5,4	9	64,70	5,85	5,4
Всего	167	38,22	14,44	100,0	167	39,31	14,41	100,0

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам в группе продукт

Девочки Возраст	До Вес, кг. продукт				После Вес, кг. продукт			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	17,86	1,04	5,6	9	18,70	1,19	5,6
7 лет	16	19,61	1,74	9,9	16	20,66	1,86	9,9
8 лет	15	21,93	2,13	9,3	15	22,83	2,21	9,3
9 лет	17	23,79	2,47	10,6	17	25,18	3,12	10,6
10 лет	13	26,37	4,24	8,1	13	28,58	4,34	8,1
11 лет	17	30,71	4,70	10,6	17	31,85	5,75	10,6
12 лет	9	31,81	5,92	5,6	9	36,73	6,20	5,6
13 лет	15	36,71	5,30	9,3	15	38,70	5,74	9,3
14 лет	14	40,70	5,30	8,7	14	43,24	7,15	8,7
15 лет	16	45,54	5,50	9,9	16	47,15	4,91	9,9
16 лет	14	45,96	3,96	8,7	14	47,16	5,15	8,7
17 лет	6	47,17	3,58	3,7	6	46,92	3,08	3,7
Всего	161	31,89	10,71	100,0	161	33,48	11,08	100,0

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам в группе контроль

Девочки Возраст	До. Вес, кг. контроль				После Вес, кг. контроль			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	19,90	,87	5,3	9	20,89	,93	5,3
7 лет	15	20,55	1,71	8,9	15	21,57	1,82	8,9
8 лет	14	23,06	2,86	8,3	14	24,00	3,15	8,3
9 лет	18	24,60	1,88	10,7	18	25,69	2,25	10,7
10 лет	11	26,97	2,58	6,5	11	27,67	3,36	6,5
11 лет	18	31,94	3,07	10,7	18	33,16	2,77	10,7
12 лет	16	37,89	3,87	9,5	16	39,37	4,04	9,5
13 лет	17	39,99	3,65	10,1	17	41,27	4,06	10,1
14 лет	13	45,60	2,73	7,7	13	47,48	3,89	7,7
15 лет	13	47,12	4,11	7,7	13	47,55	4,31	7,7
16 лет	16	52,01	5,08	9,5	16	52,28	6,27	9,5
17 лет	9	51,33	3,16	5,3	9	51,29	3,92	5,3
Всего	169	34,97	11,60	100,0	169	35,73	11,43	100,0

Антропометрические данные по средним показателям ИМТ по возрастам в группе продукт

Мальчики Возраст	До ИМТ. продукт				После ИМТ продукт			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	13,52	,48	5,3	9	14,01	,71	5,3
7 лет	16	13,46	,65	9,5	16	13,94	,90	9,5
8 лет	17	13,55	,56	10,1	17	14,16	1,11	10,1
9 лет	12	13,43	,51	7,1	12	14,19	1,28	7,1
10 лет	14	14,10	,39	8,3	14	14,44	,60	8,3
11 лет	14	14,38	,60	8,3	14	14,99	,78	8,3
12 лет	17	14,65	,72	10,1	17	15,09	,85	10,1
13 лет	19	15,38	,95	11,2	19	15,87	,98	11,2
14 лет	11	15,64	,89	6,5	11	15,79	,94	6,5
15 лет	21	16,29	,83	12,4	21	16,65	1,04	12,4
16 лет	10	16,81	2,33	5,9	10	17,91	1,58	5,9
17 лет	9	18,11	1,48	5,3	9	18,38	1,42	5,3
Всего	169	14,87	1,61	100,0	169	15,38	1,66	100,0

Антропометрические данные по средним показателям ИМТ по возрастам в группе контроль

Мальчики Возраст	До ИМТ контроль				После ИМТ контроль			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	7	14,04	,11	4,2	7	15,44	3,16	4,2
7 лет	17	14,33	,32	10,2	17	14,51	,79	10,2
8 лет	16	14,46	,36	9,6	16	14,79	,68	9,6
9 лет	14	14,35	,39	8,4	14	14,64	,46	8,4
10 лет	14	14,78	,39	8,4	14	15,21	,91	8,4
11 лет	17	15,20	,48	10,2	17	15,07	,97	10,2
12 лет	18	16,00	,71	10,8	18	16,32	,81	10,8
13 лет	11	16,47	,54	6,6	11	16,71	,70	6,6
14 лет	18	16,65	,36	10,8	18	17,00	,72	10,8
15 лет	13	17,92	,74	7,8	13	18,05	,90	7,8
16 лет	13	19,86	1,91	7,8	13	20,12	1,99	7,8
17 лет	9	20,56	1,32	5,4	9	20,59	1,49	5,4
Всего	167	16,07	2,07	100,0	167	16,35	2,18	100,0

Антропометрические данные по средним показателям ИМТ по возрастам в группе продукт

Девочки Возраст	До ИМТ продукт				После ИМТ продукт			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	12,82	0,27	5,6	9	13,19	0,28	5,6
7 лет	16	13,15	0,42	9,9	16	13,44	0,64	9,9
8 лет	15	13,40	0,32	9,3	15	13,57	0,54	9,3
9 лет	17	13,21	0,49	10,6	17	13,58	0,78	10,6
10 лет	13	13,44	0,77	8,1	13	14,09	0,69	8,1
11 лет	17	14,18	0,80	10,6	17	14,34	1,34	10,6
12 лет	9	13,69	2,29	5,6	9	15,49	2,04	5,6
13 лет	15	15,20	,99	9,3	15	15,66	1,21	9,3
14 лет	14	15,78	1,36	8,7	14	16,87	2,85	8,7
15 лет	16	16,80	1,00	9,9	16	17,15	,86	9,9
16 лет	14	17,22	1,25	8,7	14	17,51	1,91	8,7
17 лет	6	18,38	0,52	3,7	6	18,27	0,48	3,7
Всего	161	14,66	1,89	100,0	161	15,12	2,11	100,0

Антропометрические данные по средним показателям ИМТ по возрастам в группе контроль

Девочки Возраст	До ИМТ контроль				После ИМТ контроль			
	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице	Частота	Среднее	Стандартное отклонение	% по таблице
6 лет	9	13,64	0,20	5,3	9	14,10	0,74	5,3
7 лет	15	13,81	0,26	8,9	15	14,22	0,53	8,9
8 лет	14	13,89	0,23	8,3	14	14,12	0,49	8,3
9 лет	18	14,18	0,28	10,7	18	14,23	0,90	10,7
10 лет	11	14,34	0,49	6,5	11	14,72	0,70	6,5
11 лет	18	15,12	0,76	10,7	18	15,56	0,90	10,7
12 лет	16	15,92	0,67	9,5	16	16,21	1,11	9,5
13 лет	17	16,21	0,84	10,1	17	16,57	1,08	10,1
14 лет	13	17,12	0,61	7,7	13	17,57	0,95	7,7
15 лет	13	18,09	0,64	7,7	13	18,11	0,87	7,7
16 лет	16	19,49	1,39	9,5	16	19,26	0,92	9,5
17 лет	9	19,21	0,49	5,3	9	19,30	1,21	5,3
Всего	169	15,87	2,07	100,0	169	16,06	2,00	100,0

Приложение 12 - Переходный вариант меню г. Алматы. СТАНДАРТНЫЙ ВАРИАНТ горячего питания

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из свежих огурцов	60	0,27	3,1	0,87	32,76	80	1,38	5,1	1,15	52,42	80	1,38	5,1	1,1	52,42
Ежики из говядины с соусом	60	15,0	10,6	10,7	187,2	80	18,4	13,61	12,0	220,1	80	18,4	13,6		220,1
Отварные макароны с овощами	20					30					30				
Кефир 1,5%	100	5,73	3,49	39,7	201,2	130	6,88	3,84	46,2	235,8	150	8,4	3,72	59,	286,2
Яблоко	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,	56
	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,2	75,25	40	2,72	0,48	18,	86
Всего		26,03	20,98	77,42	585,26		34,37	28,27	92,46	737,17		36,23	28,21	108	798,32
<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>31%</i>	<i>52%</i>	<i>29%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>30%</i>		<i>16%</i>	<i>30%</i>	<i>54%</i>	<i>29%</i>

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	288,7	0,3	3,2	22,7	0,2	0,4	4,6	0,4	57,4	3,0	20,0
<i>11-14 лет</i>	373,1	0,4	4,9	30,0	0,3	0,6	6,8	0,6	75,5	4,7	23,2
<i>15-18 лет</i>	373,1	0,4	4,9	30,3	0,3	0,6	6,9	0,6	77,0	4,7	23,2
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	807,7	201,9	89,3	386,9	3,2	278,0		7,7			
<i>11-14 лет</i>	1112,2	287,8	124,4	555,6	5,0	431,8		9,9			
<i>15-18 лет</i>	1125,9	288,9	127,6	566,2	5,1	452,9		10,2			

1 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
Филе курицы в сметанном соусе	70	20,9	4,72	5,85	142,32	80	23,9	5,39	6,68	162,65	80	23,9	5,39	6,68	162,65
Рис рассыпчатый с кукурузой	100	2,53	2,69	27,02	134,17	130	3,44	4,01	36,66	185,11	150	3,79	4,04	40,5	201,25
Напиток из шиповника	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		13	58,9
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Мандарины	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
Всего		29,96	9,382	67,08	462,05		35,05	11,59	85,2	569,46		35,74	11,68	91,4	596,35
<i>Всего, %</i>		<i>14%</i>	<i>25%</i>	<i>61%</i>	<i>25%</i>		<i>19%</i>	<i>24%</i>	<i>57%</i>	<i>24%</i>		<i>20%</i>	<i>21%</i>	<i>58%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	374,2	0,1	27,9	45,5	0,2	0,4	7,6	0,7	56,2	0,8	360,9
<i>11-14 лет</i>	404,1	0,1	3,2	51,2	0,3	0,4	8,8	0,8	67,0	0,8	366,5
<i>15-18 лет</i>	404,1	0,1	3,2	51,6	0,3	0,5	8,9	0,8	68,5	0,8	366,5
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	774,3	244,2	99,6	432,3	2,2	215,2	11,8				
<i>11-14 лет</i>	883,6	252,1	114,7	493,7	2,8	289,5	13,1				
<i>15-18 лет</i>	897,2	253,3	117,9	504,3	2,9	310,6	13,4				

1 неделя 3 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бутерброд с сыром, морковью и маслом слив	60г	3,86	5,4	13,64	114,2	90	5,86	7,3	16,52	134,2	90	5,86	7,3	16,5	134,2
Творожно-морковная запеканка	130	13,08	11,35	10,68	196,65	130	13,08	11,35	10,68	196,65	130	13,08	11,35	10,7	196,65
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	79,95	200	5,8	5	9,6	106,6	200	5,8	5	9,6	106,6
Сушки с маком	20	1,5	0,47	10,6	50,8	30	2,3	0,7	15,9	76,2	30	2,3	0,7	15,9	76,2
Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
Всего		23,1	21,02	55,32	497,6		27,35	24,4	65,9	569,65		27,35	24,4	65,9	569,65
<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>35%</i>	<i>47%</i>	<i>24%</i>		<i>20%</i>	<i>34%</i>	<i>46%</i>	<i>24%</i>		<i>20%</i>	<i>34%</i>	<i>46%</i>	<i>24%</i>

Витамины	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мкг
<i>7-10 лет</i>	101,3	0,3	2,8	9,4	0,2	0,5	1,3	0,2
<i>11-14 лет</i>	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3
<i>15-18 лет</i>	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г	
<i>7-10 лет</i>	629,8	302,2	56,2	346,2	1,8	380,8	4,8	
<i>11-14 лет</i>	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7	6,4	
<i>15-18 лет</i>	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7	6,4	

1 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат с фасолью и огурцами	60	7,36	4,25	17,44	133,84	80	9,82	5,67	23,26	178,46	80	9,82	5,67	23,3	178,46
Рыбные шарики на пару	70	19,74	4,25	12,36	186,3	80	22,81	6,35	14,36	200,3	80	22,81	6,35	14,4	200,3
Соус	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5
Картофель запеченный с зеленью	100	1,84	4	14,73	102,15	130	2,3	5,1	19,8	132,1	150	2,76	6	22,1	153,25
Напиток лимонно-яблочный	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27
Яблоко	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
Хлеб ржано-пшеничный															
Всего		32,05	14,87	63,44	531,79		39,06	19,67	83,29	652,61		39,86	20,63	87,9	684,51
<i>Всего, %</i>		<i>23%</i>	<i>24%</i>	<i>53%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>27%</i>	<i>53%</i>	<i>28%</i>		<i>21%</i>	<i>24%</i>	<i>55%</i>	<i>27%</i>

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	185,1	0,6	4,5	13,3	396,1	0,4	4,3	0,6	70,2	1,6	78,9
<i>11-14 лет</i>	225,0	0,6	6,1	16,4	0,5	0,5	5,3	0,7	82,5	1,8	85,7
<i>15-18 лет</i>	238,3	0,7	6,2	17,3	0,5	0,5	5,6	0,7	86,3	1,8	88,7
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1127,2	180,6	110,1	365,8	3,4	519,6		7,7			
<i>11-14 лет</i>	1349,4	208,5	135,7	449,3	4,5	663,7		9,8			
<i>15-18 лет</i>	1424,2	211,3	142,4	465,3	4,7	685,5		10,3			

1 неделя 5 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
Бешбармак	200	23,05	13,7	28,86	334,2	250	28,8	17,12	36,07	417,3	250	28,8	17,12	36,1	417,3
Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
Банан	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
Всего		26,15	14,04	70,05	544,56		33,08	17,67	84,91	663,8		33,42	17,73	87,2	674,55
<i>Всего, %</i>		<i>19%</i>	<i>23%</i>	<i>58%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>24%</i>	<i>56%</i>	<i>27%</i>		<i>20%</i>	<i>24%</i>	<i>56%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мкг
<i>7-10 лет</i>	127,2	0,3	0,3	7,2	0,9	76,7	3,2	28,7
<i>11-14 лет</i>	169,8	0,3	0,4	8,5	1,0	87,7	3,9	35,1
<i>15-18 лет</i>	169,8	0,3	0,4	8,6	1,0	89,1	3,9	35,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г	
<i>7-10 лет</i>	1076,2	60,2	136,5	435,5	6,0	802,0	11,9	
<i>11-14 лет</i>	1231,5	71,8	153,9	511,6	7,2	1090,8	13,2	
<i>15-18 лет</i>	1245,1	72,9	157,1	522,2	7,3	1111,9	10,3	

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

2 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бутерброд с сыром,огурцом и маслом сл.	10/23/5/20	4,22	5,46	9,72	103,5	15/23/10/35	6,63	10,06	16,73	181,45	15/23/10/35	6,63	10,06	16,73	181,45
Болоньез	70	9,92	11,05	2,24	145,5	100	13,23	14,74	2,99	194,26	100	13,23	14,74	2,99	194,26
Спагетти отварные	100	3,69	3,33	26,7	144,21	130	4,91	4,04	35,58	187,95	150	5,52	4,09	39,93	207,35
Йогурт питьевой б/с	100	3,2	2,5	4,6	54	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	3,75	6,9	81
Яблоко	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42
Всего		21,45	22,65	52,36	489,21		29,99	32,9	71,3	686,66		30,6	32,95	75,65	706,06
<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>30%</i>	<i>53%</i>	<i>25%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>29%</i>		<i>18%</i>	<i>30%</i>	<i>52%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	120,8	0,2	4,7	13,9	0,2	0,4	5,0	0,3	59,9	3,9	10,9
<i>11-14 лет</i>	192,2	0,3	6,5	16,0	0,3	0,6	7,1	0,5	77,7	5,6	12,1
<i>15-18 лет</i>	192,2	0,3	6,5	16,0	0,3	0,6	7,3	0,5	80,5	5,6	12,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	728,8	248,4	74,3	386,5	3,0	374,2	7,4				
<i>11-14 лет</i>	987,4	363,8	104,2	564,2	4,3	581,3	9,0				
<i>15-18 лет</i>	1005,4	365,8	109,2	579,0	4,5	581,8	9,4				

2 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,6	2,25	5,1	46,2	80	1,8	3,6	8,12	75,6	80	1,8	3,6	8,12	75,6
Рагу из курицы с картофелем	150	17,2	18,6	24,8	325,8	230	24,64	22,24	30,88	415	230	18,44	19,44	24,23	345
Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		24,37	22,64	76,98	601,7		33,03	27,81	93,04	752,55		27,17	25,065	88,71	693,3
<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>30%</i>		<i>16%</i>	<i>34%</i>	<i>50%</i>	<i>30%</i>		<i>15%</i>	<i>33%</i>	<i>52%</i>	<i>30%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	101,6	0,1	5,2	21,2	0,3	0,4	6,5	0,7	78,0	0,8	35,9
<i>11-14 лет</i>	121,7	0,1	7,9	25,2	0,3	0,4	7,8	0,8	95,9	0,8	41,1
<i>15-18 лет</i>	121,7	0,1	8,0	25,5	0,3	0,4	7,9	0,8	97,3	0,8	41,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1083,0	184,1	80,7	345,2	3,2	261,0		8,0			
<i>11-14 лет</i>	1274,0	194,0	99,6	408,2	4,1	349,3		9,7			
<i>15-18 лет</i>	1287,6	195,1	102,8	418,8	4,2	370,4		10,0			

2 неделя 3 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат с овощами и яблоком	60г	1,02	6	8,04	78	80	1,5	8,1	10,3	110	80	1,5	8,1	10,3	110
Запеканка из творога с изюмом	150	9,69	10,4	3,6	157	200	11,69	13,61	4,38	187	200	11,69	13,61	4,38	187
Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
Печенье сухое крокет	30	3	1,32	21,6	84,06		3	1,32	21,6	84,06		3	1,32	21,6	84,06
Мандарины	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		18,97	21,6	51,55	454,06		24,12	28,84	61,55	580,81		24,46	28,895	63,87	591,56
<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>26%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	342,1	2,5	4,3	33,4	0,3	0,6	1,3	0,2	98,7	2,1	33,8
<i>11-14 лет</i>	367,5	2,5	5,8	41,5	0,3	0,7	1,8	0,3	113,9	2,4	37,8
<i>15-18 лет</i>	367,5	2,5	5,8	41,9	0,3	0,7	1,9	0,3	115,4	2,4	37,8
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	686,2	240,8	59,5	382,0	3,0	396,3		5,3			
<i>11-14 лет</i>	873,7	314,0	79,8	469,6	3,6	499,9		6,6			
<i>15-18 лет</i>	887,3	315,2	83,0	480,2	3,8	521,0		7,0			

2 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
Рыба, тушенная с овощами в томате	60/30	13,25	6,8	2,65	118,34	75/45	17,95	8,74	3,53	158,33	75/45	17,95	8,74	3,53	158,33
Гречка рассыпчатая с овощами	100	4,23	3,73	15,91	129,57	130	5,51	4,85	20,69	168,45	150	6,34	5,6	23,86	168,45
Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	2,38	2,38	2,38	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		23,54	12,41	67,75	489,27		30,7	17,65	67,2	531,41		31,87	16,495	86,55	615,03
<i>Всего, %</i>		<i>19%</i>	<i>26%</i>	<i>55%</i>	<i>25%</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>25%</i>	<i>55%</i>	<i>25%</i>

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	178,6	0,3	3,3	31,1	0,3	0,4	3,5	0,6	72,6	1,6	65,5
<i>11-14 лет</i>	239,5	0,4	4,2	39,0	0,4	0,5	4,5	0,7	90,5	1,9	81,3
<i>15-18 лет</i>	258,9	0,4	4,5	40,8	0,4	0,5	4,9	0,8	98,1	1,9	89,5
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	913,5	180,4	91,7	348,8	2,5	154,6		7,2			
<i>11-14 лет</i>	1099,5	199,7	116,5	433,4	3,3	223,9		8,8			
<i>15-18 лет</i>	1143,1	202,7	124,3	457,8	3,6	245,3		9,5			

2 неделя 5 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из свежих помидоров и огурцов	60г	0,45	3,55	1,6	41	80	0,6	4,73	2,13	54,67	80	0,6	4,73	2,13	54,67
Плов из говядины	200	18,71	18,49	38,78	442	250	20,49	20,69	52,37	489	250	20,49	20,69	52,37	489
Айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
Банан	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		24,57	25,78	62,86	661		29,17	31,09	83,94	786,42		29,51	31,15	86,26	797,17
<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>31%</i>		<i>15%</i>	<i>31%</i>	<i>54%</i>	<i>31%</i>		<i>15%</i>	<i>31%</i>	<i>54%</i>	<i>28%</i>

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	151,2	0,1	5,0	10,7	0,2	0,4	5,8	0,7	51,1	4,1	23,3
<i>11-14 лет</i>	188,45	0,1	7,8	15,2	0,3	0,6	6,7	0,8	67,1	4,6	26,9
<i>15-18 лет</i>	188,5	0,1	7,8	15,5	0,3	0,6	6,9	0,8	68,5	4,6	26,9
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	947,7	155,7	88,9	344,3	3,6	173,9		5,0			
<i>11-14 лет</i>	1145,8	223,5	114,8	456,4	4,5	264,7		6,6			
<i>15-18 лет</i>	1159,4	224,7	118,0	467,0	4,6	285,8		6,9			

3 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Нарезка из помидоров и огурцов	60	0,4		2,1	9,1	80	0,6		3,3	15	80	0,6		3,3	15
Рулет мясной с луком и яйцом	70	9,31	8,8	4,98	130,9	90	15,64	16,1	7,23	243,8	90	15,64	16,1	7,23	243,8
Рагу овощное с фасолью	100	2,45	6,15	13,1	117,55	150	3,68	9,23	19,65	176,32	150	3,68	9,23	19,65	176,32
Напиток из шиповника	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Яблоко	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		18,02	17	55,95	446,45		26,8	27,56	72,91	656,27		27,14	27,62	75,23	667,02
<i>Всего, %</i>		<i>16%</i>	<i>35%</i>	<i>49%</i>	<i>25%</i>		<i>16%</i>	<i>35%</i>	<i>49%</i>	<i>27%</i>		<i>16%</i>	<i>35%</i>	<i>49%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	592,6	0,4	3,2	58,7	0,3	0,5	5,1	0,4	81,6	3,8	347,1
<i>11-14 лет</i>	783,9	0,5	3,8	69,6	0,4	0,6	6,8	0,6	103,1	4,6	355,3
<i>15-18 лет</i>	783,9	0,5	3,8	70,0	0,4	0,6	6,9	0,6	104,6	4,6	355,3
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1023,4	258,5	109,1	428,4	49,0	308,5		16,0			
<i>11-14 лет</i>	1296,7	281,8	136,5	533,0	71,6	458,0		18,6			
<i>15-18 лет</i>	1310,4	283,0	139,7	543,6	71,7	479,1		19,0			

3 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат Горное солнце	60	1,3	4,2	4,14	56	80	1,72	5,1	5,83	76	80	1,72	5,1	5,83	76
Куриные палочки	70	10,5	5,4	13,7	125	80	15,1	7,7	17,7	186,3	90	15,1	7,7	17,7	186,3
Соус Бешамель	25	1,05	3	3	43	25	1,05	3	3	43	25	1,05	3	3	43
Рис рассыпчатый с овощами	100	2,9	3,2	22,7	115,9	130	4,03	4,2	29,27	164,85	150	4,35	4,8	34,27	173,85
Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		20,72	19,59	69,62	503,9		29,54	25,72	88,84	698,9		30,2	26,38	96,16	718,65
<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>		<i>18%</i>	<i>35%</i>	<i>47%</i>	<i>27%</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
<i>7-10 лет</i>	387,3	0,8	4,4	37,9	0,3	0,5	7,0	0,8	70,9	1,2	18,8
<i>11-14 лет</i>	435,8	0,7	6,8	54,6	0,4	0,7	9,1	1,0	86,2	1,5	26,0
<i>15-18 лет</i>	462,7	0,7	6,8	55,3	0,4	0,7	9,4	1,0	89,2	1,5	26,2
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	793,8	214,5	102,6	502,2	3,4	361,7		6,5			
<i>11-14 лет</i>	1041,9	291,1	133,9	641,9	4,4	496,8		8,8			
<i>15-18 лет</i>	1075,9	293,7	140,5	663,9	4,6	518,7		9,4			

3 неделя 3 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бутерброд с сыром, огурцом и маслом сл.	10/23/5/20	4,22	5,46	9,72	103,5	15/23/10/35	6,63	10,06	16,73	181,45	15/23/10/35	6,63	10,06	16,73	181,45
Сырники из творога с изюмом	100	14,5	12,4	22,4	257,2	130	16,5	14,6	26	268	150	18,6	15,3	27,4	275,6
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	79,95	200	5,8	5	9,6	106,6	200	5,8	5	9,6	106,6
Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
Всего		23,38	21,66	52,52	496,65		29,24	29,71	65,53	612,05		31,34	30,41	66,93	619,65
<i>Всего, %</i>		18%	35%	47%	25%		19%	34%	47%	26%		20%	34%	47%	25%

Витамины	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мкг
<i>7-10 лет</i>	180,9	0,5	0,9	7,9	0,2	0,6	2,2	0,4
<i>11-14 лет</i>	254,1	0,6	1,3	9,7	0,3	0,8	2,6	0,5
<i>15-18 лет</i>	272,2	0,7	1,4	10,2	0,3	0,9	2,7	0,5
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г	
<i>7-10 лет</i>	639,2	376,6	88,0	525,3	2,6	314,9	4,6	
<i>11-14 лет</i>	803,8	500,1	109,5	661,4	3,2	461,3	5,8	
<i>15-18 лет</i>	851,7	526,5	114,6	707,4	3,4	474,6	6,0	

3 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
Рыбные палочки	70	11,74	4,25	12,36	186,3	80	13,81	6,35	14,36	200,3	80	13,81	6,35	14,36	200,3
с соусом	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5
Картофельно- морковное пюре	100	1,9	3,39	13,53	90,26	130	2,5	4,52	18,04	120,35	150	2,85	5,08	20,3	135,39
Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Яблоко	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27
Хлеб пшенично- ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		21,14	11,61	71,51	528,42		24,99	15,05	85,67	608,65		25,68	15,67	90,25	634,44
<i>Всего, %</i>		<i>16%</i>	<i>28%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>		<i>16%</i>	<i>25%</i>	<i>59%</i>	<i>26%</i>		<i>15%</i>	<i>25%</i>	<i>60%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
<i>7-10 лет</i>	511,5	0,6	2,9	26,5	0,4	0,6	3,8	0,6	88,3	2,1	72,9
<i>11-14 лет</i>	678,1	0,7	3,4	34,5	0,5	0,7	4,7	0,8	102,8	2,3	81,7
<i>15-18 лет</i>	752,2	0,7	3,5	35,7	0,5	0,7	4,9	0,8	106,2	2,4	83,1
<i>Минералы</i>	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1245,8	305,1	110,6	450,6	2,8	322,1		7,8			
<i>11-14 лет</i>	1475,1	335,3	134,7	536,6	3,7	455,8		9,8			
<i>15-18 лет</i>	1533,0	344,0	140,3	555,6	3,9	480,4		10,3			

3 неделя 5 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У	
	г	гр	гр	гр	Ккал	г	гр	гр	гр	Ккал	г	гр	гр	гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Винегрет	80	1,33	4,6	6,25	77,13	100	1,45	5,2	8,13	89,77	100	1,45	5,2	8,13	89,77
Самса с говядиной	100	9,45	3,2	27,1	174,6	120	10,62	3,6	30,48	196,65	140	12,74	4,32	24,58	235,98
Йогурт питьевой б/с	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	3,75	6,9	81
Банан	100	0,75		9,6	70	100	0,75		9,6	70	100	0,75		9,6	70
Хлеб пшенично- ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		17,69	11,79	59,13	445,73		20	12,97	71,35	512,67		22,46	13,75	67,77	562,75
		16%	25%	59%	26%		15%	26%	59%	26%		15%	26%	59%	26%

<i>Витамины</i>	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мкг
<i>7-10 лет</i>	237,5	0,3	6,1	11,5	0,3	0,5	4,4	0,7
<i>11-14 лет</i>	279,2	0,3	6,3	14,4	0,4	0,5	5,2	0,8
<i>15-18 лет</i>	279,7	0,3	7,1	14,8	0,4	0,6	6,1	0,9
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г	
<i>7-10 лет</i>	1056,7	216,7	102,8	413,0	3,9	377,2	6,8	
<i>11-14 лет</i>	1177,5	225,8	121,0	479,2	4,8	422,1	8,5	
<i>15-18 лет</i>	1255,8	230,0	132,6	531,4	5,5	450,5	9,3	

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,04	3,07	3,5	45,66	80	1,72	5,1	5,83	76	100	1,72	5,1	5,83	76
Фишболы с соусом	100	17,3	15,6	3,4	210,5	130	20,12	18,83	4,86	270,9	130	20,12	18,83	4,86	270,9
Пюре из гороха	100	8,65	2,45	21,55	139,5	100	8,65	2,45	21,55	139,5	150	12,97	3,97	32,47	209,77
Напиток из шиповника	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	2,38	2,38	2,38	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		32,43	22,86	55,12	542,56		36,95	30,26	52,01	592,68		41,61	29,88	79,11	746,57
<i>Всего, %</i>		<i>23%</i>	<i>34%</i>	<i>43%</i>	<i>27%</i>		<i>24%</i>	<i>32%</i>	<i>44%</i>	<i>26%</i>		<i>22%</i>	<i>34%</i>	<i>44%</i>	<i>28%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	583,0	0,8	5,7	101,6	0,6	0,6	3,9	0,5	109,9	2,1	339,7
<i>11-14 лет</i>	633,5	0,9	7,5	133,0	0,8	0,8	5,1	0,6	151,8	2,5	347,1
<i>15-18 лет</i>	633,5	0,9	7,6	133,3	0,8	0,8	5,2	0,6	153,3	2,5	347,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1187,1	298,0	156,8	577,7	3,8	275,6		16,6			
<i>11-14 лет</i>	1573,0	378,3	202,5	747,2	5,5	370,0		21,2			
<i>15-18 лет</i>	1586,6	379,5	205,7	757,8	5,6	391,1		21,6			

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из свеклы с сыром	60	4,2	8,23	3,21	69,23	80	5,6	10,97	4,28	92,3	80	5,6	10,97	4,28	92,3
Ленивые голубцы с рисом	200	19,68	14,24	15,76	247,6	230	21,3	15,6	17,7	289,8	250	24,6	17,8	19,7	309,5
Йогурт питьевой б/с	100	3,2	2,5	4,6	54	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	3,75	6,9	81
Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	2,38	2,38	2,38	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		28,75	25,26	46,05	469,83		34,39	32,75	44,46	521,48		38,03	33,05	62,64	624,8
<i>Всего, %</i>		<i>20%</i>	<i>30%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>		<i>22%</i>	<i>31%</i>	<i>47%</i>	<i>25%</i>		<i>21%</i>	<i>32%</i>	<i>47%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	386,2	0,2	4,4	113,8	0,3	0,6	6,0	0,6	100,5	4,3	52,2
<i>11-14 лет</i>	400,2	0,2	6,0	128,0	0,3	0,6	6,9	0,7	120,6	4,8	59,0
<i>15-18 лет</i>	482,0	0,2	6,4	143,2	0,4	0,6	7,6	0,8	126,6	5,2	65,2
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1106,8	388,4	106,4	568,4	4,0	524,9		7,8			
<i>11-14 лет</i>	1272,2	405,2	123,7	633,1	4,9	682,3		9,5			
<i>15-18 лет</i>	1364,5	413,5	131,9	669,4	5,4	710,7		10,4			

4 неделя 3 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
Запеканка из творога с курагой	150	18,53	19,99	3,02	266,1	200	26,86	25,16	5,42	325,56	200	26,86	25,16	5,42	325,56
Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
Яблоко	120	0,31	0,045	13,2	56	120	0,31	0,045	13,2	56	120	0,31	0,045	13,2	56
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		23,99	23,87	31,21	441,76		35,15	31,01	41,26	569,86		35,49	31,07	43,58	580,61
<i>Всего, %</i>		<i>21%</i>	<i>36%</i>	<i>43%</i>	<i>24%</i>		<i>24%</i>	<i>36%</i>	<i>40%</i>	<i>24%</i>		<i>24%</i>	<i>36%</i>	<i>40%</i>	<i>24%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	366,6	2,5	2,7	26,5	0,3	0,7	4,4	0,5	101,1	4,4	17,4
<i>11-14 лет</i>	407,2	2,5	3,2	34,1	0,4	0,9	6,4	0,6	114,2	6,3	23,2
<i>15-18 лет</i>	407,2	2,5	3,2	34,4	0,4	0,9	6,5	0,6	115,6	6,3	23,2
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	741,9	239,5	86,7	540,1	4,2	298,1		4,1			
<i>11-14 лет</i>	988,9	306,5	111,1	674,5	5,5	401,8		5,2			
<i>15-18 лет</i>	1002,5	307,7	114,3	685,1	5,6	422,9		5,5			

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	3,55	1,6	41	80	0,6	4,73	2,13	54,67	80	0,6	4,73	2,13	54,67
Куриная грудка с овощами	75	16,6	13,28	9,26	201,79	100	18,6	16,46	10,83	222,85	100	18,6	16,46	10,83	222,85
Ризотто с зеленым горошком консервир.	100	2,9	3,2	22,7	115,9	130	4,03	4,2	29,27	164,85	150	4,35	4,8	34,27	173,85
Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
Мандарины	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		25,81	21,91	72,87	559,39		30,11	27,45	88,5	675,32		30,77	28,11	95,82	695,07
<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>27%</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>28%</i>		<i>18%</i>	<i>30%</i>	<i>50%</i>	<i>26%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
<i>11-14 лет</i>	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
<i>15-18 лет</i>	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8		8,5			
<i>11-14 лет</i>	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9		10,8			
<i>15-18 лет</i>	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6		11,6			

4 неделя 5 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход г	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат морковный с кукурузой и яблоком	60	1,2	2,1	4,6	41,65	80	2,27	4,21	8,73	81,89	80	2,27	4,21	8,73	81,89
Нан салма	200	16,41	15,11	36,3	315	250	20,49	18,69	42,37	389	250	20,49	18,69	42,37	389
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	79,95	200	5,8	5	9,6	106,6	200	5,8	5	9,6	106,6
Банан	100	0,75		9,6	70	100	0,75		9,6	70	100	0,75		9,6	70
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
Всего		24,07	21,2	66,98	549,6		31,69	28,32	86,54	722,74		32,03	28,38	88,86	733,49
<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>34%</i>	<i>49%</i>	<i>28%</i>		<i>17%</i>	<i>34%</i>	<i>49%</i>	<i>30%</i>		<i>17%</i>	<i>34%</i>	<i>49%</i>	<i>28%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
<i>11-14 лет</i>	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
<i>15-18 лет</i>	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
<i>7-10 лет</i>	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3		7,1			
<i>11-14 лет</i>	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8		8,9			
<i>15-18 лет</i>	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9		9,3			

Приложение 13. Стандарт меню для школьного горячего питания г. Алматы

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
	Выход г	Выход	Выход
Салат из свежих огурцов	60	80	80
Ежики из говядины	60	80	80
с соусом	20	30	30
Отварные макароны с овощами	100	130	150
Кефир 1,5%	100	150	150
Яблоко	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя 2 день

Наименование блюда	Выход	Выход	Выход
Овощная нарезка	60	80	80
Филе курицы в сметанном соусе	70	80	80
Рис рассыпчатый с кукурузой	100	130	150
Напиток из шиповника	200	200	200
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100
Мандарины	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя 3 день

Наименование блюда	Выход г	Выход	Выход
Бутерброд с сыром, морковью и маслом слив	60г	90	90
Творожно-морковная запеканка	130	130	130
Молоко 1,5% жирн. обогащ. витаминами А, D, E	150	200	200
Сушки с маком	20	30	30
Яблоко	100	100	100

1 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход	Выход	Выход
Салат с фасолью и огурцами	60	80	80
Рыбные шарики на пару	70	80	80
Соус	15	15	15
Картофель запеченный с зеленью	100	130	150
Напиток лимонно-яблочный	130	130	130
Яблоко	130	130	130
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Овощная нарезка	60	80	80
Бешбармак	200	250	250
Компот из сухофруктов	200	200	200
Банан	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Бутерброд с сыром, огурцом и маслом сл.	50	85	85
Болоньез	70	100	100
Спагетти отварные	100	130	150
Йогурт питьевой б/с	100	150	150
Яблоко	150	150	150

2 неделя 2 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	80	80
Рагу из курицы с картофелем	150	230	230
Компот из сухофруктов	200	200	200
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100
Яблоко	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя 3 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Салат с овощами и яблоком	60	80	80
Запеканка из творога с изюмом	100	130	130
Кефир 1,5%	100	150	150
Печенье сухое крокет	30		
Мандарины	100	100	100
Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40

2 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Овощная нарезка	60	80	80
Рыба, тушенная с овощами в томате	60/30	75/45	75/45
Гречка рассыпчатая с овощами	100	130	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Яблоко	100	100	100
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
----------------------	----	----	----

2 неделя 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	80
Плов из говядины	200	250	250
Айран	100	150	150
Банан	120	120	120
Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40

3 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Нарезка из помидоров и огурцов	60	80	80
Рулет мясной с луком и яйцом	70	90	90
Рагу овощное с фасолью	100	150	150
Напиток из шиповника	200	200	200
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100
Яблоко	150	150	150
Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40

3 неделя 2 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Салат Горное солнце	60	80	80
Куриные палочки	70	80	90
Соус Бешамель	25	25	25
Рис рассыпчатый с овощами	100	130	150
Кефир 1,5%	100	150	150
Яблоко	100	100	100
Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40

3 неделя 3 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Бутерброд с сыром, огурцом и маслом сл.	60	85	85
Сырники из творога с изюмом	100	130	150
Молоко 1,5% жирн. обогащ. витаминами А, D, E	150	200	200
Яблоко	100	100	100

3 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Овощная нарезка	60	80	80
Рыбные палочки	70	80	80
с соусом	15	15	15
Картофельно-морковное пюре	100	130	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100
Яблоко	130	130	130
Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40

3 неделя 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Винегрет	80	100	100
Самса с говядиной	100	120	140
Йогурт питьевой б/с	150	150	150
Банан	100	100	100

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
	Выход, г	Выход, г	Выход, г
Салат из свежей капусты с морковью	60	80	100
Фишболы с соусом	100	130	130
Пюре из гороха	100	100	150
Напиток из шиповника	200	200	200
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4 неделя 2 день

Наименование блюда	Выход	Выход	Выход
Салат из свеклы с сыром	60	80	80
Ленивые голубцы с рисом	200	230	250
Йогурт питьевой б/с	100	150	150
Яблоко	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4 неделя 3 день

Наименование блюда	Выход г	Выход	Выход
2	3	8	13
Овощная нарезка	60	80	80
Запеканка из творога с курагой	140	200	200
Кефир 1,5%	100	150	150
Яблоко	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход	Выход	Выход
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	80
Куриная грудка с овощами	75	100	100
Ризотто с зеленым горошком консервированным	100	130	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Мандарины	100	100	100
Йогурт б/с 1,5%	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4 неделя 5 день

Наименование блюда	Выход г	Выход	Выход
2	3	8	13
Салат морковный с кукурузой и яблоком	60	80	80
Нан салма	200	250	250
Молоко 1,5% жирн. обогащ. витаминами А, D, E	150	200	200
Банан	100	100	100
Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40

В среднем содержание макроэлементов и энергетической ценности в пищевом рационе для возраста 6-10 лет составляет: белки – 12% (17 гр.), жиры – 29% (18 гр.), углеводы – 59% (82 гр).

Приложение 14. Меню «Ланч пакет»

Возрастная группа 7-10 лет

1 день – 1 марта

Ролл с отварной говядиной и овощами

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Мясо говядины	43	32	6,27	2,74		49,6
Лаваш	50	50	3,95	0,5	23,8	118
Масло сливочное	10	10	0,13	7,24	0,09	66,12
Зелень	5	3	0,1		0,24	1,35
Огурцы свежие	12	10	0,08		0,18	1,5
Капуста пекинская	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6
Выход		30/40/ 23	10,53	10,51	25,27	236,82
Натуральный детский кисломолочный продукт "Аруана"	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			20,73	22,68	68,34	512,02
От суточной калорийности			14%	34%	52%	24%

2 день – 4 марта

Бутерброд с сыром и огурцом

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Сыр полутвердый	10	10	2,64	1,6		25,2
Хлеб пшеничный белый	40	40	3,04	0,24	20,92	90,4
Масло сливочное	10	10	0,13	7,24	0,09	66,12
Огурцы свежие	12	10	0,08		0,18	1,5
Выход		10/40/10	5,89	9,08	21,19	183,22

Натуральный детский кисломолочный продукт «Бобек»	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Компот из сухофруктов	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			16,09	21,25	64,26	458,42
От суточной калорийности			15%	33%	52%	23%

3 день – 5 марта

Бутерброд с куриной грудкой

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Грудка куриная	43	38	6,91	3,34	0,27	91,58
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,9	0,96	18,34	90
Масло сливочное	5	5	0,065	3,62	0,045	33,06
Помидоры свежие	12	10	0,05		0,4	1,8
Зелень	5	3	0,1		0,24	1,35
Выход		33\40\10	9,925	7,92	19,055	216,44
Натуральный детский кисломолочный продукт «Аруана»	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			20,1	20,1	62,12	491,64
От суточной калорийности			15%	34%	51%	23%

4 день – 6 марта

Ролл с рыбными палочками из фарша

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лаваш	50	50	3,95	0,5	23,8	118
Филе судака	60	55	3,95	0,5	23,8	118
Лук репчатый	6	5	0,08		0,48	2,15
Яйцо	1/10	4	0,6	0,07	0,03	7,85
Помидоры свежие	10	9	7,3	0,27		31,92
Масло сливочное	5	5	0,05		0,4	1,8

Зелень	5	3	0,065	3,62	0,045	33,06
Пекинская капуста	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6
Панировочные сухари	2	2				
Выход		50/30/25	12,145	4,49	25,955	196,38
Натуральный детский кисломолочный продукт «Бобек»	100	100	2,8	3,5	6,3	67,7
Банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Напиток из шиповника	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			22,35	16,66	67,32	464,58
От суточной калорийности			15%	33%	56%	24%

5 день - 7 марта

Горячий бутерброд с отварным кониной

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Кониная отварная	43	32	6,59	0,85	0,128	34,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,48	18,56	86
Масло сливочное	5	5	0,065	3,62	0,045	33,06
Сыр	5	5	1,32	0,8		14,6
Помидоры	10	9	0,05		0,4	1,8
Огурцы свежие	12	10	0,08		0,18	1,5
ВЫХОД		30/40/19	10,825	5,75	19,313	171,76
Натуральный детский кисломолочный продукт «Аруана»	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			21,02	17,9	62,38	522,26
От суточной калорийности			14%	33%	53%	25%

2 неделя

1 день – 11 марта

Ролл с индейкой

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	

Лаваш	50	50	3,95	0,5	23,8	118
Грудка индейки	43	38	6,91	3,34	0,27	91,58
Помидоры свежие	10	9	0,05		0,4	1,8
Масло сливочное	5	5	0,065	3,62	0,045	33,06
Зелень	5	3				
Пекинская капуста	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6
ВЫХОД		40/33/10	10,98	7,47	25,71	246,04
Натуральный детский кисломолочный продукт «Аруана»	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			21,18	19,64	68,78	521,24
От суточной калорийности			15%	33%	52%	26%

2 день – 12 марта

Бутерброд с сыром и овощами

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Сыр полутвердый	10	10	2,64	1,6		25,2
Хлеб ржаной	40	40	3,04	0,24	20,92	90,4
Масло сливочное	10	10	0,13	7,24	0,09	66,12
Огурцы свежие	12	10	0,08		0,18	1,5
Помидоры свежие	10	9	0,5		0,4	1,8
Укроп свежий	3	2				
Выход		10/40/10	6,39	9,08	21,59	185,02
Натуральный детский кисломолочный продукт «Бобек»	100	100	2,8	3,5	6,3	67,7
Банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Компот из шиповника	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			16,59	21,25	62,96	453,22
От суточной калорийности			14%	33%	53%	25%

3 день 13 марта

Бутерброд с отварной говядиной и овощами

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Мясо говядины	43	32	6,27	2,74		49,6

Хлеб ржано- пшеничный	40	40	3,04	0,24	20,92	90,4
Масло сливочное	10	10	0,13	7,24	0,09	66,12
Зелень	5	3	0,1		0,24	1,35
Огурцы свежие	12	10	0,08		0,18	1,5
Капуста пекинская	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6
Выход		30/40/ 23	9,62	10,25	22,39	209,22
Натуральный детский кисломолочный продукт "Аруана"	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			19,82	22,42	65,46	484,42
От суточной калорийности			13%	34%	53%	24%

4 день – 14 марта

Ролл с рыбными котлетами

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
Лаваш	50	50	3,95	0,5	23,8	118
Филе судака	60	55	3,95	0,5	23,8	118
Лук репчатый	6	5	0,08		0,48	2,15
Яйцо	1/10	4	0,6	0,07	0,03	7,85
Помидоры свежие	10	9	7,3	0,27		31,92
Масло сливочное	5	5	0,05		0,4	1,8
Зелень	5	3	0,065	3,62	0,045	33,06
Пекинская капуста	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6
Панировочные сухари	2	2	0,26	0,1	1,44	7,9
Выход		50/30/25	12,405	4,59	27,395	204,28
Натуральный детский кисломолочный продукт «Бобек»	100	100	2,8	3,5	6,3	67,7
Яблоко	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко	200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад	5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			22,6	16,76	68,76	472,48
От суточной калорийности			15%	32%	53%	25%

5 день – 15 марта

Горячий бутерброд с отварным кониной

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Ккал	
			Белки	Жиры	Углев.		
Конина отварная	43	32	6,59	0,85	0,128	34,8	
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	2,72	0,48	18,56	86	
Масло сливочное	5	5	0,065	3,62	0,045	33,06	
Сыр	5	5	1,32	0,8		14,6	
Помидоры	10	9	0,05		0,4	1,8	
ВЫХОД		30/40/19	10,74	5,75	19,13	170,26	
Натуральный детский кисломолочный продукт «Аруана»		100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко		150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко		200	200	6,9	6,9	9,77	98
Шоколад		5	5	0,4	1,7	5,5	14
ИТОГО			20,94	17,92	62,2	445,46	
От суточной калорийности			14%	34%	53%	25%	

Приложение 15. Вариант меню 4-хнедельного "Шведский стол"

Примерный вариант с учетом стоимости питания 2024г

1 неделя 1 день	2 неделя 1 день	3 неделя 1 день	4 неделя 1 день
Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда
Салат-бар:свекла вар., морковь , капуста б/к	Овощная нарезка:	Салат-бар	Салат-бар:тыква запеч,капуста св
Филе курицы в сметанном соусе	Гуляш	Мясо тушеное (говядина)	Гуляш
Ежики из говядины с соусом	Чикенбол с осусом	Биточки рубленые куриные	Шницель куриный
Гречка рассыпчатая	Макароны отварные	Гарнир: гороховое пюре	Макароны отварные
Отварные макароны с овощами	Запеканка из крупы с тыквой	Баклажаны запеченные с картофелем	Овощи запеченные
Сок натуральный т/п	Компот из сухофруктов	Сок натуральный т/п	Напиток из шиповника
Яблоко	Йогурт	Яблоко	Йогурт
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный

1 неделя 2 день	2 неделя 2 день	3 неделя 2 день	4 неделя 2 день
Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда
Овощная нарезка: морковь сырая,огурцы св.,	Нарезка из св.огурцов и моркови	Овощная нарезка:	Нарезка овощная
Котлеты мясные (говядина)	Рагу овощное с говядиной	Биточки из индейки с соусом	Биточки куриные с соусом
Гуляш	Рулет с луком и яйцом	Говядина тушеная с капустой	Жаркое по-домашнему
Макароны отварные	Гречка рассыпчатая с овощами	Гречка рассыпчатая	Гречка рассыпчатая с овощами
Запеканка картофельная с овощами	Сок натуральный	Компот из сухофруктов	Напиток из шиповника
Компот из сухофруктов	Яблоко	Йогурт	Яблоко
Йогурт	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный			

1 неделя 3 день	2 неделя 3 день	3 неделя 3 день	4 неделя 3 день
Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда
Овощная нарезка: огурцы св., капуста св.,лук зеленый	Салат из капусты с морковью	Нарезка овощная	Нарезка овощная

Бефстроганов	Перец свежий нарезка	Жаркое по-домашнему	Поджарок из говядины
Куриные каштаны	Филе индейки в сметанном соусе	Ежики куриные с соусом	Фрикадельки куриные с соусом
Картофельно-морковное пюре	Мясо-овощная котлета	Рис рассыпчатый с овощами	Картофель запеченный
Рис рассыпчатый с кукурузой	Рис с овощами	Сок натуральный т/п	Рис Солнышко
Молоко	Тыква запеченная	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из сухофруктов
Хлеб ржано-пшеничный	Сок натуральный т/п		Йогурт
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
1 неделя 4 день	2 неделя 4 день	3 неделя 4 день	4 неделя 4 день
Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда
Салат бар: Салат с фасолью	Овощная нарезка	Салат-бар:	Салат-бар
Свекла отварная с зеленым горошком	Судак припущенный с овощами	Рыбные каштаны	Ленивые голубцы из индейки
Биточки из индейки	Ленивые голубцы	Котлеты мясные с соусом	Рыбные палочки
Фишболы	Картофельное пюре	Овощи рататуй	Картофельно-морковное пюре
Овощное рагу из индейки		Картофельное пюре	
Гречка с овощами	Компот из сухофруктов	Молоко	Сок натуральный т/п
Напиток из шиповника	Йогурт	Яблоко	Яблоко
Яблоко	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный			
1 неделя 5 день	2 неделя 5 день	3 неделя 5 день	4 неделя 5 день
Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда
Салат-бар	Салат свекольный с сыром		Нарезка
Тефтели мясные с соусом	Нарезка из овощей: морковь, капуста	Нарезка овощная	Плов с курагой
Плов	Бифштекс куриный Нежность	Филе курицы в сметанном соусе	Самса с мясом
Картофель запеченный с зеленью	Рататуй	Нан-салма	Кефир
Кефир	Мясо по-казахски	Спагетти отварные	Яблоко
Йогурт	Напиток из шиповника	Компот из сухофруктов	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Яблоко	Йогурт	
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	

Приложение 16. Рецепты национальных блюд
Фишболы (из судака)

Наименование сырья	БРУТТО	НЕТТО
Судак филе	94	80
Лук репчатый свежий	6	5
Сухари панировочные	15	15
Яйцо	7	7
Соль йодированная	0,1	0,1
Сухари панировочные	5	5
Масса полуфабриката:		114
Масло растительное	2	2
Выход:		100

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе рыбное подготовленное пропускают через мясорубку совместно с припущенным луком два раза, добавляют панировочные сухари, соль, предварительно подготовленное яйцо, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют изделия круглой формы, панируют в сухарях запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате при температуре 150-160 °С в течение 15-20 минут до готовности и достижения в центре продукта температуры не ниже 90 °С.

Режимы тепловой обработки могут быть изменены в зависимости от используемого теплового оборудования.

Нан салма.

Наименование сырья	БРУТТО	НЕТТО
Говядина мякоть	35	34
Лук репчатый	8	6
Перец болгарский	14	11
Морковь	16	13
Картофель	22	16
Помидоры	31	26
Зелень	3	2
Масло растительное	8	8
Масло сливочное	3	3
Мука	65	65
Вода	26	26
Соль йодированная	0,2	0,2
Лавровый лист	0,5	0,5
ВЫХОД		250

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезать соломкой, слегка обжарить без корочки.
2. Овощи порезать мелкими кусочками и слегка притушить.
3. Раскатать тесто тонким слоем на сухой горячей сковороде, нарезать полосками.
4. Лапшу отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом .
5. Выложить поверх готовой лапши подливу из мяса и овощей.



Салат с иримшик.

Наименования сырья	БРУТТО	НЕТТО
Помидоры	52	50
Иримшик	31	30
Перец болгарский	20	15
Масло оливковое	5	5
Выход		100

ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

Овощи промыть , почистить. Перец нарезать соломкой. Помидоры и иримшик нарезать кусочками. Перемешать и заправить маслом.

Рыбные палочки.

Рыбные палочки запеченные

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Калор ийнос ть
			Белки	Жи ры	Угле в.	
Судак (филе)	106	90				
Сухарики	18	18				
Молоко	20	20				
Яйцо	¼	10				
Масло сливочное	5	5				
Мука пшеничная	5	5				
Соль йодированная	0,1	0,1				
ВЫХОД		80	13,81	6,35	14,36	200,3

Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать на удобные вам кусочки (полоски). Хлеб измельчить на блендере в крошку. В глубокие мисочки переложить хлебную крошку, в муку добавить щепотку соли и перемешать. Яйца взбить, добавив соли. Запанировать филе. Сначала обвалить в муке, затем окунуть в яйцо и потом обвалить в хлебных крошках. Подготовленное филе выложить на решётку или на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекать в заранее разогретой духовке при 200 градусах около 25 - 30 минут.

Котлета «Жастар»

Наименование сырья	БРУТТО	НЕТТО
Говядина мякоть	100	98
Хлеб пшеничный	7	7
Яйца	8	7
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	12	10
Морковь	8	6
Сухари панировочные	3	3
Соль йодированная	0,2	0,2
ВЫХОД		100

ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

Мясо очищают от сухожилий, нарезают на небольшие кусочки, измельчают на мясорубке, затем соединяют с предварительно замоченным хлебом в молоке, добавляют яйца, соль, перец и вновь пропускают через мясорубку. Котлетную массу хорошо перемешивают, выбивают, формируют в лепешки. На середину каждой лепешки кладут нашинкованный припущенный лук и морковь, придают форму котлет, панируют в сухарях и запекают в духовке

при температуре 250-280 оС , подают по 2 шт на порцию, с гарниром, посыпав зеленью.

Алма салат

Наименование сырья	БРУТТО	НЕТТО
Капуста белокочанная	69	53
Яблоки	30	21
Изюм	21	20
Зелень	2	1
Соль йодированная	0,1	0,1
Масло растительное	5	5
ВЫХОД		100

ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

Капусту тонко шинкуют соломкой, перетирают с солью и мелко рубленой зеленью. Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезают соломкой. Изюм промывают водой, подсушивают. Все компоненты соединяют, перемешивают и заправляют маслом растительным.

Рыбные Каштаны

Наименование сырья	БРУТТО	НЕТТО
Филе рыбы с кожей	59	50
Хлеб из муки пшеничной	14	14
Молоко	7	7
Лук репчатый свежий	8,3	7
Соль йодированная	0,3	0,3
Мука пшеничная	6	6
Масса полуфабриката:		78
Масло растительное	1,4	1,4
Соус пикантный:		30
Молоко	20	20
Мука пшеничная	2	2
Масло сливочное	3	3
Соль	3	3
Огурцы консерв.без жидкости	0,1	0,1
	8,3	8,3
ВЫХОД		100

ПРИГОТОВЛЕНИЕ,

Подготовленную рыбу нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с луком и предварительно замоченным в молоке или воде хлебом. В полученную массу добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из котлетной массы формируют шарики, обваливают их в муке и выкладывают в емкость, смазанную маслом, сверху поливают соусом пикантным и запекают в духовом шкафу при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в

пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 170–180 °С в течение 12-15 минут до готовности.

Соус пикантный.

Масло сливочное растапливают, всыпают муку и пассеруют, постепенно вливают молоко, помешивая, затем добавляют сливки, мешают до получения однообразной массы, доводят до кипения, добавляют соль и продолжают готовить соус еще 5-7 минут, к охлажденному соусу добавляют мелконарезанные соленые огурцы и перемешивают.

Жаппасай (ленивые манты)

Наименование продукта	Вес брутто	Вес нетто
Говядина мякоть	97	96
Картофель	84	63
Лук репчатый	23	19
Морковь	33	25
Томатная паста	5	5
Мука пшеничная	35	35
Яйцо	1/8 шт	5
Масло растительное	8	8
Зелень	7	5
Соль йодированная	0,3	0,3
ВЫХОД		250 (200/50)

Растворите соль в 150 мл воды. Добавьте яйцо, размешайте. Влейте смесь в муку и замесите тесто. Накройте его пищевой пленкой и оставьте на 20 минут. Раскатайте тесто в тонкий пласт и смажьте растительным маслом. Нарезьте тесто на прямоугольники и каждый сложите пополам.

Обжарьте фарш. Добавьте томатную пасту. Овощи очистите и нарежьте мелким кубиком. Добавьте к фаршу. Посолите, поперчите по вкусу. Влейте 300 мл воды и обжарьте до полуготовности. Выложите сверху пласты теста, чтобы они закрыли начинку. Накройте кастрюлю крышкой и томите на небольшом огне около 20 минут. Выложите мясо с овощами в центр тарелки, тесто — по краям. Подавайте со свежей зеленью.



Салат «Аскабак» (тыква с томатами)

Наименования сырья	БРУТТО	НЕТТО
Тыква	100	70
Помидоры	50	45
Зелень	5	4
Лимон	8	5
Масло оливковое	5	5
Выход		100

Промытую тыкву очищают от кожи и семян, нарезают небольшими дольками, укладывают на лист, сбрызгивают водой и запекают в духовом шкафу до золотистого цвета. Готовую тыкву смешивают с помидорами, нарезанными дольками. Укладывают в салатник, поливают маслом растительным, посыпают зеленью и сбрызгивают лимоном (можно украсить ломтиком лимона).

Примечание: При приготовлении блюд нам важно увидеть выход блюда, возможен творческий подход, предложения по улучшению блюд.

Приложение 17. Общие требования к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях

I. Требования к пищевым продуктам, предназначенным для продажи детям и подросткам в буфетах и через торговые аппараты, размещенные в образовательных учреждениях:

1. Бутерброды:

- 1) на основе ржаного хлеба или цельнозернового хлеба из ржаной, пшеничной и смешанной муки, а также безглютенового хлеба;
- 2) с твердым сыром (кроме плавленого сыра), отварными яйцами, со сливочным маслом, зеленью, свежими или сухими пряностями, с переработанными бобовыми продуктами, орехами, семечками, без добавления соли;
- 3) с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8-10 этого раздела;
- 4) без соли и соусов, включая майонез, кроме кетчупа, для производства которого использовано не менее 120 г помидоров для получения 100 г готового соуса;
- 5) пищевые продукты для приготовления бутербродов содержат не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта, без добавления подсластителей;

2. Хлебобулочные изделия, мучные кулинарные изделия из теста печеные на основе ржаной или цельнозерновой ржаной, пшеничной и смешанной или безглютеновой муки:

- 1) с твердым сыром, кроме плавленого сыра, сыром кисломолочным, яйцами, зеленью, свежими или сухими пряностями, переработанными бобовыми продуктами, орехами, семенами без добавления соли;
- 2) с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8-10 настоящего раздела;
- 3) при приготовлении хлебо-булочных и мучных кулинарных изделий в тесто добавляется не более 5 г сахаров и 0,45 г соли на 100 г готового продукта;
- 4) без добавления подсластителей.

3. Салаты в порционной упаковке:

- 1) с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8, 9 настоящего раздела;
- 2) с яйцами, сыром твердым, кроме плавленого сыра, или с молочными продуктами, отвечающими требованиям, указанным в пункте 6 настоящего раздела, с зерновыми продуктами, удовлетворяющим требованиям, указанным в пункте 7 настоящего раздела, или с бобовыми продуктами, сушеными овощами и фруктами или орехами и семенами, отвечающими требованиям, указанным в пункте 10 настоящего раздела, с маслом, зеленью или свежими и/или сухими пряностями;
- 3) салаты должны быть приготовлены непосредственно в день употребления;
- 4) с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г готового блюда.

4. Молоко пастеризованное и/или стерилизованное без добавления сахаров и подсластителей.

5. Напитки на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля:

- 1) содержащие не более 10 г сахаров на 100 мл готового продукта, без добавления подсластителей;
- 2) с низким содержанием натрия/соли, то есть содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или 100 мл пищевых продуктов.

6. Молочные продукты: йогурт, кефир, ацидофильное молоко, сыр кисломолочный или продукты на основе сои, риса, овса, орехов или миндаля:

- 1) содержащие не более 10 г сахаров на 100 г/мл готового продукта;
- 2) без добавления подсластителей;
- 3) содержащие не более 10 г жира на 100 г/мл готового продукта;

4) сыр кисломолочный с массовой долей жира не менее 5%.

7. Зерновые продукты:

1) без подсластителей;

2) с низким содержанием натрия/соли, то есть содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл пищевых продуктов, за исключением хлеба, в котором содержание соли не превышает 0,45 г на 100 г готового продукта;

3) должны содержать не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта.

8. Овощи:

1) в свежем и переработанном виде, кроме сушеных овощей;

2) без добавления подсластителей;

3) переработанные овощи с низким содержанием натрия/соли, то есть содержащие не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта;

4) приготовленные для непосредственного употребления в пищу;

5) могут быть расфасованы как одна отдельная упаковка или поделены на порции.

9. Фрукты:

1) в свежем и обработанном виде, кроме сушеных фруктов;

2) без добавления сахаров и подсластителей;

3) приготовленные для непосредственного употребления в пищу;

4) могут быть фасованы как одна отдельная упаковка или поделены на порции.

10. Сушеные овощи, фрукты и ягоды, орехи, семена:

1) без добавления сахаров и подсластителей, без соли и жира;

2) очищенные и фасованные в отдельной упаковке, вес которой не превышает 50 г.

11. Фруктовые, овощные и фруктово-овощные пастеризованные соки:

1) без добавления сахаров и подсластителей;

2) с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержит не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта.

12. Вода питьевая негазированная в потребительской упаковке.

13. Напитки, приготовленные на месте:

1) чай, чай фруктовый, компоты, компоты, напитки из обжаренного зерна (ячменя, ржи) и цикория, какао с молоком, какао с напитками на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля;

2) без добавления сахаров или подсластителей.

II. Требования к организации питания и пищевых продуктов, которые используются для питания в образовательных учреждениях:

1. Питание детей и молодежи должно отвечать следующим требованиям:

1) ежедневное питание должно быть разнообразным и регулярно включать все полезные для здоровья пищевые продукты, относящиеся к разным группам;

2) питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) включает в себя пищевые продукты следующих групп: зерновые продукты и/или картофеля, фруктов и/или овощей, молока и/или молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц, орехов, бобовых, семечек, а также жиров;

3) должно быть организовано по меньшей мере одноразовое горячее питание.

Разовость питания устанавливается учебным заведением в зависимости от возраста учащихся, типа образовательного учреждения и особенностей организации образовательного процесса в нем;

4) калорийность завтрака составляет в среднем 25-30%, обеда в среднем 30-35% от суточной потребности в энергии, согласно нормам питания, такая средняя норма рассчитывается с учетом физиологических потребностей соответствующей возрастной группы учащихся;

5) кулинарные блюда и изделия реализуются в день приготовления с соблюдением требований к условиям хранения и срокам реализации.

2. Организация питания в образовательных учреждениях обязательно включает выполнение следующих требований к основным группам пищевых продуктов:

1) Зерновые продукты и/или картофель (приготовленный):

а) должны содержать не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта;

б) иметь низкое содержание натрия/соли, то есть содержать не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта;

в) содержать не более 10 г жира на 100 г готового продукта;

г) завтрак, обед и ужин должны включать по меньшей мере одну порцию из этой категории пищевых продуктов;

д) в течение недели питание должно включать три или более разновидностей блюд из этой категории;

е) предусмотреть не более одной порции жареной пищи из этой категории пищевых продуктов в неделю;

е) жарка должна производиться с использованием рафинированного подсолнечного или кукурузного масла или другого рафинированного масла, содержащего более 50 процентов мононенасыщенных жиров и менее 40 процентов полиненасыщенных жиров.

2) Овощи:

а) свежие или переработанные;

б) без добавления подсластителей;

в) в случае переработки - иметь низкое содержание натрия/соли, то есть содержать не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта, за исключением продукции, подлежащей природному брожению, таких как квашеная капуста и другие овощные квашеные продукты;

г) сушеные овощи без добавления сахаров и подсластителей, а также соли и жира;

д) ежедневно завтрак, обед и ужин должны включать не менее одной порции овощей;

е) завтрак, обед и ужин содержат по три или более порций свежих овощей в неделю;

е) в течение недели питание должно включать три или более разновидностей блюд из этой категории.

3) Фрукты и ягоды:

а) свежие или переработанные;

б) без добавления сахаров и подсластителей;

в) сушеные фрукты и ягоды без добавления сахаров и подсластителей, а также соли и жира;

г) завтрак или ужин и обед содержат не менее одной порции фруктов в день;

д) должно быть три или более разновидностей блюд из этой категории пищевых продуктов в неделю.

4) Частота включения овощей и фруктов в школьное меню:

а) в течение дня питание должно включать совокупно пять порций в день, одну порцию можно заменить пастеризованным соком без добавления сахаров и подсластителей в объеме, не превышающем 200 мл (например: на завтрак - одна порция овощей и одна порция фруктов, на обед – одна порция овощей и одна порция фруктов, на ужин – одна порция овощей);

б) следует соблюдать соотношение: три порции овощей на две порции фруктов;

5) Мясо (кроме водоплавающей птицы) охлажденное/замороженное, рыба морская, яйца (кроме водоплавающей птицы), орехи, бобовые и семечки:

а) орехи и семечки должны быть без добавления сахаров и подсластителей, а также соли и жира, синтетических ароматизаторов и усилителей вкуса;

б) при одноразовом питании меню должно включать по крайней мере две порции мяса, одну порцию яиц и рыбы в неделю;

в) рыба должна готовиться, по крайней мере, один раз в неделю;

- г) для жарки блюд из рыбы и мяса используют рафинированное подсолнечное или кукурузное масло или другое рафинированное растительное масло, содержащее более 50% мононенасыщенных жиров и менее 40% полиненасыщенных жиров;
- д) разрешено не более одной порции жареной пищи из этой категории пищевых продуктов в течение учебной недели с понедельника по пятницу, и при 6-дневном и 7-дневном питании - не более двух порций жареных блюд в неделю;
- б) Пищевые жиры: растительное масло, сливочное масло:
- а) рафинированное подсолнечное, кукурузное масло или другое рафинированное масло, содержащее более 50 процентов мононенасыщенных жиров и менее 40 процентов полиненасыщенных жиров;
- б) сливочное масло, содержащее не менее 72% молочного жира.
- 7) Молоко и молочные продукты:
- а) молоко и молочные продукты (йогурт, кефир, ацидофильное молоко, сыр твердый, сыр мягкий и сыр кисломолочный, сметана), а также блюда из них должны содержать не более 10 г сахаров на 100 г/мл готового продукта;
- б) при одноразовом питании должна быть по меньшей мере одна порция молока или молочных продуктов или одно молочное блюдо;
- в) в зависимости от разовости питания в учебном заведении должно быть три разнообразных порции молока или молочных продуктов, или молочных блюд в день (например: на завтрак - одна порция молока, молочных продуктов, или молочное блюдо; на обед - одна порция молока, молочных продуктов, или молочное блюдо; на ужин - одна порция молока, молочных продуктов, или молочное блюдо);
- г) сыр кисломолочный должен быть с массовой долей жира не менее 5%, сметана – не менее 15%.
- 8) Напитки:
- а) вода питьевая негазированная;
- б) напитки на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля: содержащие не более 10 г сахаров на 100 мл готового продукта, без добавления подсластителей; с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или 100 мл готового продукта;
- в) фруктовые, овощные и фруктово-овощные пастеризованные соки: 1 порция не должна содержать более 200 мл сока; без добавления сахаров и подсластителей; с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта;
- г) напитки, изготовленные на месте без добавления сахаров или подсластителей: чай, чай фруктовый, компот, напитки на основе обжаренного зерна (ячмень, рожь) и цикория, какао с молоком, какао с напитками на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля;
- д) готовятся без добавления сахаров и подсластителей, а также без энергетических стимулирующих веществ, таких как таурин, гуарана и кофеин.
- 9) Другие продукты:
- а) соль:
в процессе приготовления пищи следует использовать йодированную соль;
соль не должна использоваться после приготовления пищи;
ежедневное потребление соли при пятиразовом питании не должно превышать 4 г в день для учащихся 1-4 классов и 5 г в день для учащихся 5-11(12) классов. Количество соли рассчитывается эквивалентно кратности еды и количеству блюд на один прием пищи, например, 1 г на завтрак и 2 г на обед;
- б) зелень и/или пряности, свежие и/или сушеные, должны быть без добавления соли;
- в) хлебо-булочные изделия, мучные кулинарные изделия из теста, на основе ржаной и/или цельнозерновой ржаной, пшеничной и смешанной или безглютеновой муки:

с твердым сыром, кроме плавленого сыра, сыром кисломолочным, яйцами, зеленью, свежими или сухими пряностями, переработанными бобовыми продуктами, орехами, семенами без добавления соли;

с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8-10 раздела I настоящего приложения; при приготовлении добавляется не более 5 г сахара и 0,45 г соли на 100 г готового продукта;

пищевые продукты, используемые для начинок, содержат не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта;

без добавления подсластителей;

г) супы, соусы, блюда, приготовленные исключительно из ингредиентов растительного или животного происхождения без использования пищевых концентратов;

д) при приготовлении блюд разрешено прибавлять не более 5 г сахаров на 100 г готового продукта;

е) блюда и изделия (кроме блюд и изделий из мяса, птицы, рыбы и яиц) должны содержать не более 10 г жира на 100 г/мл готового продукта.

ПЕРЕЧЕНЬ

пищевых продуктов, которые запрещено реализовывать в школьных буфетах и через торговые аппараты, размещенные в образовательных учреждениях:

1. Кондитерские изделия, сладкие зерновые продукты с содержанием сахара более 10 г на 100 г готового продукта;
2. Изделия с кремом, мороженое, пищевые концентраты;
3. Мясные продукты промышленного и кулинарного производства;
4. Рыбные продукты промышленного и кулинарного производства;
5. Продукты (в т. ч. снеки) с содержанием натрия свыше 0,12 г или эквивалентное количество соли на 100 г готового продукта и/или с содержанием сахаров свыше 10 г на 100 г готового продукта (кроме продуктов (в т.ч.). снеков) содержащие натуральные сахара (содержимое таких сахаров не ограничивается) и не содержащие добавленных сахаров и/или подсластителей) и/или синтетических красителей и ароматизаторов (кроме ванилина, этилванилина и ванильного экстракта), подсластителей, усилителей вкуса, консервантов;
6. Продукты с содержанием частично гидрогенизированных растительных жиров (транс жиров);
7. Непастеризованное молоко и молочные продукты из непастеризованного молока;
8. Непастеризованные соки, соки с добавлением сахаров и подсластителей;
9. Рыбные, мясные, плодоовощные и другие консервы промышленного производства, кроме пастеризованных соков промышленного производства без добавления сахаров и подсластителей;
9. Газированные напитки, в частности сладкие газированные напитки и энергетические напитки;
10. Кофе и кофейные напитки;
11. Грибы;
12. Продукция домашнего производства.

ТРЕБОВАНИЯ

по организации питания детей с особыми диетическими потребностями, включая пищевую аллергию и непереносимость отдельных пищевых продуктов или веществ

1. Особые диетические потребности учащихся учебных заведений подтверждаются медицинским заключением, выданным педиатром или иным врачом-специалистом,

где указаны особые диетические потребности учащегося с установлением соответствующего диагноза.

2. Индивидуальное питание для учащихся с особыми диетическими потребностями должно быть организовано с учетом рекомендаций по ограничению/исключению соответствующих пищевых продуктов, напитков и блюд, указанных в медицинской справке.
3. Питание для учащихся с особыми диетическими потребностями должно соответствовать возрастным и половым нормам в отношении энергетической и питательной ценности за счет адекватной замены пищевых продуктов, напитков и блюд, которые вызывают аллергические реакции или непереносимость у конкретного ребенка или подростка.
4. _____

Приложение 18. Нормы питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха

**НОРМЫ
питания в учебных заведениях и детских заведениях
оздоровления и отдыха**

Общие принципы организации питания в организациях образования включают следующее:

- 1) соответствие энергетической ценности питания детей энергетическим затратам;
- 2) соответствие химического состава пищи физиологическим потребностям организма;
- 3) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- 4) оптимальный режим питания;
- 5) правильное приготовление пищи, обеспечивающее их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- 6) учет индивидуальных особенностей детей;
- 7) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

1. Энергетическая и питательная ценность пищи (содержимое макро- и микронутриентов) в учреждениях дошкольного, общего среднего образования и других учебных заведениях, осуществляющих образовательную деятельность, домах ребенка, детских оздоровительных и санаторных объектах должна соответствовать общим возрастным потребностям детей в соответствии с нормами физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии, определенными Министерством здравоохранения РК.

Нормы потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков (в сутки)

Возраст (лет)	Пол	Энергия ккал/сут	Белки, г			Жиры		Углеводы	
			всего, г.	% к общей калорийности	г/кг м.т.	всего, г	% к общей калорийности	всего, г	% к общей калорийности
1-2		1200	30	10,0	2,20	49	37,0	159	53,0
2-3		1400	39	11,0	2,20	50	32,0	200	57,0
4-6		1800	50	11,0	2,08	60	30,0	266	59,0
7-10		2100	63	12,0	2,03	65	28,0	315	60,0
11-14	М	2500	75	12,0	1,50	78	28,0	375	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,50	75	28,0	360	60,0
15-18	Ю	3000	90	12,0	1,38	93	28,0	450	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,26	75	28,0	360	60,0

2. Планирование части калорийности пищи в общих энергетических потребностях зависит от режима (кратности) питания в заведении.

3. При потреблении только завтрака калорийность должна составлять 25-30 процентов суточной потребности, соответствующая доля для обеда увеличивается до 30-35 процентов. Ориентировочное количество калорий на завтрак, обед и ужин, суточная калорийность для разных возрастов приведена в таблице 2.

Таблица 2

Возрастная группа	Энергетическая ценность завтрака, ужина, ккал	Энергетическая ценность обеда, ккал	Суточная энергетическая ценность, ккал
1-2	300-360	360-420	1200
2-3	350-420	420-490	1400
4-6	450-540	540-630	1800
7-10	525-630	630-735	2100
11-14	613-735	735-858	2450
15-18	675-810	810-945	2700

Основными источниками полноценных белков являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Дополнительными источниками белков являются зерновые, бобовые продукты, орехи.

Таблица 3

Возрастная группа	Количество белка на завтрак, ужин, грамм	Количество белка на обед, грамм	Суточная потребность в белке, граммах
1-2	8-9	9-11	30
2-3	10-12	12-14	39
4-6	13-15	15-18	50
7-10	16-19	19-22	63
11-14	18-22	22-26	73,5
15-18	20-24	24-28	81

Потребление насыщенных жирных кислот должно составлять не более 10% от калорийности суточного рациона и отдельных блюд. Ненасыщенные жиры включают незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины, поэтому их потребление обязательно для надлежащего структурного и функционального состояния организма и его органов и систем, в том числе головного мозга, нервной системы, сердца, кровеносных сосудов, эндокринной системы, органа зрения, кожи и волос.

Таблица 4

Возрастная группа	Количество жиров на завтрак, ужин, грамм	Количество жиров на обед, грамм	Суточная потребность в жирах, граммах
1-2	12-14	14-17	49
2-3	13-15	15-18	50
4-6	15-18	18-21	60
7-10	16-20	20-23	65
11-14	19-23	23-27	77
15-18	21-25	25-29	84

Приоритетными продуктами источниками углеводов должны быть растительные продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Ориентировочное количество углеводов для завтрака, обеда и ужина для разных возрастов приведено в таблице 4.

Содержание сахаров в пищевых продуктах, предназначенных для продажи в буфетах, предлагаемых детям и в пищевых продуктах, используемых для приготовления готовых блюд, ограничивается на уровне не более 10 граммов на 100 граммов/миллилитров пищевого продукта .

При приготовлении блюд и изделий количество сахаров не должно превышать 5 граммов на 100 граммов/миллилитров готового блюда и/или изделия.

Пищевые продукты, предназначенные для продажи в буфетах и блюда, предлагаемые детям, должны быть без добавления подсластителей, синтетических красителей и ароматизаторов (кроме ванилина, этилванилина и ванильного экстракта), усилителей вкуса и аромата.

Таблица 5

Возрастная группа	Количество углеводов на завтрак, ужин, грамм	Количество углеводов на обед, грамм	Суточная потребность в углеводах, граммах
1-2	40-48	48-56	159
2-3	50-60	60-70	200
4-6	67-80	80-93	266
7-10	79-95	95-110	315
11-14	93-111	111-130	370
15-18	101-122	122-142	405

7. При организации в учреждениях одно-, двух-, трех-, четырех- или пятиразового питания расчет калорийности по отдельным приемам пищи, количеству белков, жиров и углеводов производится в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6

Приемы пищи	Предельные нормы суточной калорийности для соответствующей энергетической и питательной ценности (% белков, жиров и углеводов)**, процентов
Завтрак	25-30
Обед	30-35
Завтрак и обед	55-65
Завтрак, обед и ужин	80-100
Завтрак, второй завтрак, обед и ужин	85-100
Завтрак, второй завтрак, обед, ужин, второй ужин	90-100