

**Методические рекомендации  
по организации диетического питания  
обучающихся в МБОУ «СШ №17».**

1. Организовать горячее питание обучающихся с хроническими заболеваниями в соответствии с постановлением Правительства ХМАО-Югры от 03.07.2020 года № 280-П «О дополнительных требованиях к организации питания, в том числе диетического в образовательных организациях ХМАО-Югры, а также перечне хронических заболеваний, при которых обучающимся предоставляется диетическое питание».
2. Питание обучающихся с хроническими заболеваниями должно обеспечивать потребности обучающегося в основных пищевых веществах и энергии, предупреждать развитие обострения заболевания за счёт изменения рациона, специального подбора продуктов и характера их кулинарной обработки.
3. Перечень хронических заболеваний, при которых обучающимся предоставляется диетическое питание (приложение 2 к постановлению Правительства ХМАО-Югры от 03 июля 2020 года №280):
  - Пищевая аллергия
  - Болезнь Крона, язвенный колит
  - Сахарный диабет
  - Целиакия
  - Цирроз печени
  - Фенилкетонурия

**I. Питание при пищевой аллергии.**

1. При пищевой аллергии исключить продукты, обладающие повышенной сенсibiliрующей активностью, содержащие пищевые добавки (красители, консерванта, эмульгаторы), блюда со свойствами неспецифических раздражителей ЖКТ, острые, соленые, жареные блюда, пряности, копчености, тугоплавкие жиры и маргарины. Кулинарная обработка: пища готовится на пару, отваривается, запекается или тушится после отваривания, даётся преимущественно в измельчённом виде.
2. Рекомендуются крупы, кисломолочные продукты, овощи, зелень, фрукты.
3. Сроки назначения диеты: индивидуально, в зависимости от динамики аллергического заболевания.

**II. Питание при болезни Крона, язвенного колита.**

1. Диета физиологически полноценная, с нормальным содержанием белков, жиров, углеводов и ограничением поваренной соли. С исключением блюд, усиливающих процессы гниения и брожения в кишечнике, веществ, раздражающих печень. Кулинарная обработка: пища готовится на пару, отваривается, запекается или тушится после отваривания, даётся преимущественно в измельчённом виде. Режим питания – дробный (5-6 раз в сутки).

2. Рекомендуется каши, макаронные изделия, яйца ( паровые омлеты, всмятку, вкрутую), мясо, птица нежирных сортов, овощи.
3. Расширение диеты только с согласования с лечащим врачом.

### III. Питание при сахарном диабете.

1. Диетотерапия является одним из элементов лечения сахарного диабета. В рационе питания должна быть пища с достаточным содержанием клетчатки, (волокон) и с пониженным содержанием крахмала, в основном не должна сильно отличаться от основного рациона, за исключением в рационе продуктов, повышающих уровень сахара в крови.
2. Не рекомендуется сахар в большом количестве, варенье, джемы и виноград.
3. Приём пища должен быть дробным, 5-6 раз в сутки.

### IV. Питание при целиакии.

1. Целиакия – это генетически обусловленное заболевание, под действием глютена у больных поражается слизистая оболочка кишечника и нарушается деятельность органов пищеварения.
2. Безопасными являются мука и крахмалы, приготовленные из корнеплодов: картофеля, бобовых.
3. Строгая пожизненная безглютеновая диета является единственным эффективным методом лечения.

### V. Питание при циррозе печени.

1. При циррозе печени назначается диета, при которой исключаются из рациона питания продукты, вредные для печени. При доброкачественном протекании заболевания возможен общий стол, но необходимо исключить острую, жирную пищу. Специфические пряности и копчености.
2. Рекомендованы все овощные и макаронные супы без жирной поджарки, нежирные сорта мяса, нежирные кисломолочные продукты.
3. Фрукты и ягоды разрешаются только некислые, в свежем и переработанном виде (компоты).

### VI. Питание при фенилкетонурии.

1. Фенилкетонурия – это группа наследственных заболеваний, характеризующаяся нарушением фенилаланина. Недостающее количество белка восполняется за счет специализированных лечебных продуктов, частично или полностью лишенных фенилаланина. Для удобства организации лечебного рациона часто используют так называемый «пищевой светофор», в котором продукты подразделяются на 3 группы. Не используют продукты из красной таблицы (это мясо и рыбные продукты, творог, сыры, яйца и орехи).

2. С умеренной осторожностью используют продукты из желтой таблицы (молоко, крупы, овощные консервы).
3. Рекомендованы продукты из зеленого списка – это зерновые, овощи, фрукты, зелень, жиры, масла, сахара и сладости, специализированные низкобелковые продукты.