

ОРГАНИЗАЦИЯ И УСЛОВИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ НТЖТ

На базе ГБПОУ НТЖТ имеется столовая на 100 посадочных мест. Все обучающиеся, по программам «Квалифицированный рабочий и служащий» получают ежедневно в обед горячее питание. Сироты 5-ти разовое горячее питание. В техникуме имеется буфет с большим ассортиментом выпечки, вторых и третьих блюд, салатов, кондитерских изделий.

В общежитии ГБПОУ НТЖТ имеются бытовые комнаты на каждом этаже. Они оборудованы: печками с духовками, столами, шкафами и холодильниками, где ребята могут приготовить себе еду и покушать.

Организация питания обучающихся является отдельным обязательным направлением деятельности техникума. Для организации питания обучающихся используются специальные помещения, соответствующие требованиям санитарно-гигиенических норм и правил. Организация горячего питания предполагает обязательное использование горячих блюд, горячих напитков. Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается первое блюдо (суп, борщ), второе блюдо: мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства). В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо - овощные, мясо - крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия

Понятие «студенческого образа жизни» ассоциируются с высоким и неупорядоченным темпом жизни, частыми стрессами и бессонными ночами, вызванными периодической сдачей зачетов и экзаменов, недостаточной или наоборот повышенной двигательной активностью, недосыпанием, частыми эмоциональными всплесками. Все это, накладываясь на особенности питания студентов (нерегулярность приема пищи, питание всухомятку, перекусы на ходу, подмена завтрака чашкой кофе, злоупотребление энергетическими напитками – чаем, кофе) отрицательно влияет на организм в целом и особенно на ЖКТ.

И если о необходимости приема пищи и ее количестве сигнализирует периодически возникающее чувство голода, то о качестве питания у большинства студентов не возникает даже мысли. К этому часто добавляется остшая нехватка времени, лень/неумение готовить для себя, стремление сэкономить на питании.

Соответственно, студенческая диета у большинства строится на продуктах быстрого приготовления (различного вида завариваемая лапша, супы/каши в пакетиках), бутербродах с маслом, колбасой/сыром, а также продукции фастфуда (гамбургеры, пирожки, хот-доги, булочки, картофель фри, различные чипсы, соленые орешки, роллы), которые зачастую запиваются сладкими газированными напитками, пивом, энергетическими напитками, кофе.

Такое питание способствует развитию гастритов с частыми обострениями, снижению работоспособности, авитаминозом, нарушению развития организма, которое еще продолжается в этом возрасте. Вместе с тем, правильная организация питания студентов достаточна проста и не требует больших затрат времени и финансов. Достаточно понимания, что питание в студенческие годы во многом определяет состояние здоровья в последующие периоды жизни и желания его изменить.

Правильное питание студентов базируется на рациональном и сбалансированном питании, обеспечивающим организм студентов всеми пищевыми макро/микронутриентами. Диета для студентов должна по максиму включать натуральные продукты — нежирное мясо, рыбу, сыр, творог,

молочнокислые продукты, сливочное масло, каши, овощи, фрукты из которых, даже при наличии простейших кулинарных навыков, можно готовить совсем простые блюда. К тому же, в эру интернета, можно легко найти массу рецептов на любое сочетание продуктов и любой сложности, а при приобретении современных кухонных приборов, в частности мультиварки, блендера, тостера можно готовить с минимумом затрат времени.

Старайтесь избегать различного рода консервов и полуфабрикатов, которые зачастую готовятся не из совсем свежих продуктов, а также включают различного рода пищевые добавки (консерванты, красители). Исключите/максимально ограничьте употребление всех напитков с красителями (кока, пепси, энергетики), блюда сетевых фастфудов, снековую продукцию (соленые орешки, чипсы, семечки, сухарики).

Рациональное питание студентов должно строится на следующих принципах:

- Должно быть, как минимум три приема пищи с 1-2 дополнительными перекусами, что позволяет обеспечить хорошую усвоемость пищи и не допустить накопления жира в организме. Ориентироваться следует на 3-часовой перерыв в приеме пищи.
- Утренний прием должен обеспечить вас достаточным количеством энергии. Для этого необходимы углеводы и быстроусвояемый белок. Лучше всего для этой цели подходят каши (гречневая, рисовая, овсяная, пшеничная) в которые можно добавить немного сливочного масла, зелени, овощей, фруктов/сухофруктов/орехов (в овсянку). В качестве белкового продукта лучше выбирать куриные яйца, из которых можно очень быстро приготовить омлет (с добавлением сыра, овощей), яичницу или просто отварить их. Также хорошим вариантом является творог с нежирной сметаной и фруктами. Готовить такие блюда чрезвычайно просто. Если времени очень мало или вы постоянно просыпаете по утрам, то цельнозерновую крупу можно на ночь залить в термосе подсоленным кипятком, а утром получить чрезвычайно полезный продукт, добавив в который немного масла и объединив с омлетом получите полноценное и здоровое питание. Из напитков для утра подойдут чай, кофе с молоком, соки. Страйтесь не пропускать завтрак и не заменять его чашкой чая/кофе с булочкой.
- Правильное питание предусматривает, что обед должен обязательно содержать горячую, термически обработанную твердую или жидкую пищу. Тepлая еда более полноценно усваивается организмом и питательные вещества быстрее попадают в кровь. Лучше, что бы обед по возможности содержал первое блюдо. Для этой цели оптимально подходят супы на различных бульонах. Необходимо всего лишь один раз в 2-3 дня готовить бульон, например, куриный, который должен храниться в холодильнике. А ежедневно, на бульоне готовить любой суп с добавлением круп, овощей и зелени. Обязательно необходимо включать на обед белковые продукты в виде мяса, рыбы с овощами/овощным салатом. И можно ничего особо не выдумывать — просто поджарить мясо или рыбу. Мясо лучше сочетать с овощами и необязательно с сырыми. В настоящее время практически во всех супермаркетах в реализации большой выбор консервированных овощей — огурцы, помидоры, лечо, салаты, кукуруза, зеленый горошек. Хлеб рекомендуется употреблять преимущественно ржаной (отрубной/зерновой).
- Ужин должен быть не перед самым отходом ко сну и не очень обильным. Не заменяйте все приемы пищи обильным ужином. Подойдут любые молочные продукты, сыр, куриная грудка, рыба, овощные салаты, с добавлением растительных масел, фрукты. Ужинать необходимо не поздно. Даже если необходимо заниматься допоздна — страйтесь больше ничего не есть или если появился сильный аппетит принять натуральный йогурт или кефир.