

Присутствие в ежедневном рационе витамина F, придает устойчивость и эластичность кровеносным сосудам, регулирует обменные процессы в организме, уменьшает его чувствительность к действию радиоактивного излучения, нормализует холестериновый обмен.

Следует отметить специфическое действие на организм каждой из кислот. Так, линолевая кислота укрепляет иммунную систему человека, обеспечивает непроницаемость клеточных мембран, блокирует выработку веществ, приводящих к артритам. Линоленовая кислота используется организмом для синтеза ненасыщенной арахидоновой кислоты, улучшающей функции головного мозга.

В соответствии с концепцией сбалансированного питания, важно знать соотношение непредельных жирных кислот в суточном рационе. Установлено, что для здорового человека необходимо соотношение линолевой и линоленовой кислот 10:1, в лечебном питании 5:1.

Одной из причин широкого распространения и применения растительного масла является его видовое многообразие. Однако наибольший коммерческий интерес на мировом рынке имеют не более восьми видов: соевое, пальмовое, хлопковое, арахисовое, рапсовое, подсолнечное, кокосовое, пальмоядровое.

На белорусском рынке более 70% от общего объема реализуемых растительных масел, приходится на подсолнечное масло. Однако рынок постепенно расширяется за счет поставок льняного, кукурузного, оливкового, рапсового, горчичного, конопляного масел. Появились «новые» масла, имеющие направленное диетическое и лечебное значение: из тыквенных и арбузных семечек, из виноградных косточек и др.

При употреблении любого растительного масла следует помнить, что наибольший целебный и профилактический эффект дают только сырые и нерафинированные масла.

УДК 642.58.057.874

## **ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ПРИМЕРНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО РАЦИОНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Ю.М. Пинчукова, И.А. Мазурова, С.Л. Масанский**

**Могилевский государственный университет продовольствия,  
г. Могилев, Беларусь**

Одним из главных условий, от которого зависит здоровье ребенка, является здоровое питание, адекватное возрасту и условиям его жизнедеятельности. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен энергией и необходимыми питательными веществами. Основой правильной организации питания школьников является меню. Цель работы - разработка примерного двухнедельного рациона для школьников.

В основу разработанного рациона заложены основные принципы рационального питания: количественное и качественное соответствие школьного рациона физиологическим потребностям организма детей и подростков в пищевых веществах и энергии; соблюдение режима питания; обеспечение сбалансированного характера питания; максимальное разнообразие рациона; правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами. Также учтены: возраст детей, сезонность, стоимость блюд, трудоемкость их изготовления.

Специфическим фактором формирования рационального ассортимента следует рассматривать предпочтения детей в питании, особенности их восприятия различных блюд, отдельных компонентов блюд. Поэтому особенностью разработанного рациона заключалась в том, что бы максимально учесть предпочтения школьников и обеспечить соответствие физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии.

При выборе и обосновании ассортимента блюд исходили из результатов собственных социологических исследований среди школьников (опрос). Вопросы в анкете были направлены на выявление предпочтений школьников в кулинарных блюдах и изделиях. Например, выясняли, какое сырье необходимо использовать для приготовления салатов. Для этого сформулировали два вопроса в анкете: «Какие овощи Вы хотите видеть в салатах?» и «Нравится ли Вам, когда в салат включены: крабовые палочки, сыр, колбаса, яйцо?».

На основании полученных результатов, пользуясь сборниками рецептур, составили перечень салатов, которые можно использовать для разрабатываемого рациона. Таким же образом определили предпочтения школьников в первых, вторых блюдах, перечень гарниров ко вторым блюдам, выяснили предпочтения ребят в напитках. На основе проведенных исследований, необходимых расчетов пищевой ценности блюд и кулинарных изделий, был разработан примерный двухнедельный рацион питания для школьников, который будет направлен для практического использования объектами школьного питания в Республике Беларусь.