



Universitatea Tehnică a Moldovei

**ANALIZA ȘI OPTIMIZAREA ALIMENTAȚIEI
ELEVILOR DIN ȘCOALA PROFESIONALĂ,
COM. BUBUIECI**

Masterand:

Avtudov Victoria

Conducător:

dr., prof. univ. Deseatnicova Olga

Chișinău – 2016

Ministerul Educației al Republicii Moldova
Universitatea Tehnică a Moldovei
Programul de masterat „Managementul restaurantelor și serviciilor de catering”

Admis la susținere
Șef de catedră: dr., prof. univ. Deseatnicova Olga

„ _____ ” _____ **2016**

ANALIZA ȘI OPTIMIZAREA ALIMENTAȚIEI
ELEVILOR DIN ȘCOALA PROFESIONALĂ, COM.
BUBUIECI

Teză de master

Masterand: _____ (Avtudov Victoria)

Conducător: _____ (Deseatnicova Olga)

Chișinău – 2016

Rezumat

Regimul de viață al copilului trebuie astfel alcătuit încât alimentația să nu devină o preocupare centrală nici pentru copil și nici pentru familie.

Copilul la vârsta școlară are perioade lungi de veghe, se mișcă mult, interacționează cu lumea care-l înconjoară și în consecință, nevoile lui nutriționale și energetice cresc astfel pentru aceasta este nevoie de o alimentație sănătoasă.

Potrivit statisticilor, din 2004 și până în prezent, în fiecare an numărul maturilor cu afecțiuni digestive nu scade sub 280 mii, dintre care aproximativ 70 de mii de maturi sunt diagnosticați pentru prima dată, iar restul 210 de mii de oameni suferă de aceste boli pe tot parcursul vieții, inclusiv din copilărie. Fiind la o vârstă încă fragedă, școlarii nu se prea gândesc la sănătate, 18% din ei nici nu țin minte dacă pe parcursul ultimului an s-au adresat sau nu medicului, iar 12,7% afirmă că nu au avut nici o problemă de sănătate. Cota copiilor care s-au adresat pe parcursul ultimului an la medic este foarte mare, fapt ce indică influența negativă a mai multor factori, principalii din ei fiind suprasolicitările, alimentația neechilibrată.

Efectuând studiul alimentației elevilor din cadrul Școlii Profesionale din c. Bubuieci s-au observat unele neajunsuri care pot avea un impact negativ asupra sănătății elevilor. În lucrare au fost analizate meniurile cantinei instituției și respectiv aportul acestora în micro și macronutrienți. În baza rezultatelor obținute (carențe de nutrienți precum și repartizarea incorectă a valorii energetice între mesele de pe parcursul unei zile) au fost elaborate unele recomandări care vor permite, considerabil, înlăturarea unor neajunsuri. Astfel, am venit cu propuneri de un exemplu de meniu în care am inclus toate alimentele și preparatele bogate în substanțele, elementele și vitaminele necesare de care un copil are nevoie pentru a avea o dezvoltare favorabilă și cu succes. Ce se referă la ramura blocului alimentar, am venit și aici cu unele propuneri și recomandări de modificare a activității de servire și informare care ar avea și ele un rol benefic în dezvoltarea, dispoziția precum și capacitățile de învățare a școlărilor din cadrul Școlii Profesionale din c. Bubuieci.

Abstract

The child's living arrangements should be so constituted that food does not become a central concern for any child or family. The child at school has long periods of wakefulness, moves more, interacts with the world around him and therefore his nutrition and energy needs to increase so it requires a healthy diet.

According to statistics, from 2004 to the present, every year the number of adults with digestive disorders does not fall below 280,000, of which about 70 thousand adults are diagnosed for the first time, and the remaining 210 000 people are suffering from these diseases the lifelong including from early childhood.

Being at an early age, schoolchildren don't really think about health, 18% of them do not even remember if during the last year addressed or not to doctor, and 12.7% say that they have not had any health problems. The share of children who were sent to the doctor during the last year is very high, indicating negative influence of several factors, the main of them being the overload and unbalanced nutrition.

Studies on the nutrition state of pupils in the Professional School from Bubuieci some shortcomings were observed which may have a negative impact on the pupils' health. In the work were analyzed the institution canteen menus and their contribution to micro and macronutriments. Based on the outcomes (nutrient deficiencies and improper distribution of the energy between meals throughout the day) were developed some recommendations that will allow considerably, removing some shortcomings. So I came up with proposals for a sample menu that I included all foods rich in substances and preparations elements and vitamins needed by a child who needs to have a positive and successful development.

What concerns branch of block food, I came here with some proposals and recommendations to change the service activity and information that could have a beneficial

role in the development, provision and learning capacities of schoolchildren in the Professional School from Bubuieci.

Cuprins

Introducere	9
I. Particularitățile alimentației copiilor școlari	12
1.1. Principiile alimentației rationale a copiilor în instituții	12
1.2. Semnificația nutrițională a diferitor grupe de alimente	14
1.3. Norme fiziologice pentru diferite categorii de vîrstă în alimentația copiilor.	15
II. Principii de elaborare a meniului pentru copii în instituții școlare	17
2.1. Reguli generale	17
2.2. Principii de bază de elaborare a meniurilor pentru copii. Organizarea meselor.	17
2.3. Normativele de gramaje a bucatelor culinare pentru întocmirea meniului școlarilor.	19
2.4. Sortiment de alimente recomandat pentru elaborarea meniului școlarilor	20
2.4.1 Reguli de elaborare a meniurilor în școli	21
2.4.2. Normative de cantități de alimente pentru rația alimentară a copilului	24
2.5. Sortimentul de alimente interzise în alimentația copiilor	25
2.5.1. Restricții privind utilizarea alimentelor ce conțin aditivi alimentari	28
2.6. Calitatea și securitatea produselor alimentare în instituții alimentare școlare	29
3. Statutul nutrițional al copiilor din Republica Moldova	31
4. Analiza alimentației elevilor în școala profesională, com. Bubuieci, mun. Chișinău.	41
4.1 Caracteristica întreprinderii.	41
4.2 Estimarea nutrițională prin metoda antropometrică	43
4.3. Estimare nutrițională prin metoda alimentară	50
4.3.1 Analiza meniurilor din cadrul cantinei Școlii Profesionale din c. Bubuieci	52
4.3.2 Studiul consumului de lactate, ouă, carne și pește	63
4.3.3 Studiul consumului fructelor și legumelor	67
5. Propuneri ce vizează îmbunătățirea alimentației elevilor Școlii Profesionale, com. Bubuieci	71
6. Propuneri privind perfecționarea sistemului de servire a meselor în școli	76

Concluzii și recomandări

80

Bibliografie

81