

LA VALEUR NUTRITIONNELLE DES RATIONS ALIMENTAIRES DANS LES ÉCOLES EN RÉPUBLIQUE DE MOLDOVA

Crina GUȚU

Universitatea Tehnică a Moldovei, Facultatea Tehnologia Alimentelor, Departamentul Alimentație și Nutriție, grupa FFT-181, Chișinău, Republica Moldova

Résumé. *L'un des problèmes auxquels la société contemporaine est confrontée est l'apport nutritionnel des enfants. Des études antérieures ont montré la nécessité de mettre en œuvre des menus uniques au niveau national conçus pour équilibrer et surveiller la nutrition des enfants dans les écoles. Pour la recherche a servi le menu unique pour les enfants pendant 2 semaines, développé sur la base des règles et recommandations approuvées par le ministère de la Santé de la République de Moldavie et l'Agence nationale pour la sécurité alimentaire. La recherche consiste à calculer la valeur énergétique et la teneur des principaux nutriments (macro et micronutriments), à partir de menus.*

Mots clés: *alimentation saine, apport nutritionnel, enfants, vitamines, minéraux, menu alimentaire.*

Introduction

La nutrition est très importante pour un développement harmonieux et pour la santé des élèves en particulier, étant en phase de croissance, ils ont besoin d'une alimentation de qualité, recevant les nutriments nécessaires, les enfants se développent à un rythme approprié, à la fois physiquement et cognitivement. Les habitudes alimentaires se forment dans l'enfance et résonneront dans la vie adulte resulta a un risque plus faible de développer des maladies chroniques causées par une mauvaise nutrition, le fardeau des maladies non transmissibles en Moldavie, conditionné par une mauvaise alimentation et l'inactivité physique augmente chez les personnes 70% des décès prématurés d'adultes sont causés par des comportements et des habitudes malsaines initiés pendant l'enfance. Il est démontré que les établissements d'enseignement (jardin d'enfants, école) sont un environnement important pour promouvoir des choix sains, étant donné qu'ils permettent de cibler une communauté plus large, à travers l'impact qu'ils ont sur les parents, la famille et la société [1].

À partir du 28/02/2021, est entré en vigueur le nouvel ordre concernant la mise en œuvre des Recommandations pour une alimentation saine et une activité physique adéquate dans les établissements d'enseignement de la République de Moldova, élaborant ainsi le menu modèle pour les établissements d'enseignement préscolaire et scolaire qui vise à surveiller et à assurer une alimentation équilibrée pour tous les enfants. Pour chaque secteur, le menu modèle est préparé pendant dix jours, après quoi il est répété, en commençant par le premier jour. IET de la capitale doit fournir quotidiennement sur la table des enfants des fruits et légumes frais, le pain doit être fait de farine complète, et la quantité quotidienne de pâtes, de graisses et de sel doit être réduite [2].

Les étudiants de la République de Moldavie passent environ 6 à 8 heures par jour à l'école et le processus d'alimentation des enfants et des étudiants dans les établissements d'enseignement public est soutenu par le budget de l'État conformément aux dispositions des actes normatifs en vigueur, parmi lesquels: Décision du Gouvernement nr. 234 à partir de la date 25.02.2005 „Concernant la nutrition des élèves”; Arrêté du Ministre de l'Éducation nr. 759 à partir de la date 18 août 2016 „Concernant les normes financières pour l'alimentation des enfants / étudiants dans les établissements d'enseignement », enregistré au ministère de la justice et coordonné par le Ministère des Finances. En République de Moldova, les étudiants / enfants des établissements d'enseignement publics bénéficient d'un petit-déjeuner gratuit (clasa I- IX), 20 % des élèves des grades I à IV bénéficient d'un déjeuner gratuit et le reste des candidats au déjeuner

paient conformément aux normes financières pour la nutrition des enfants / élèves des établissements d'enseignement préscolaire général et secondaire, approuvées par la décision CMC nr .6/4 à partir de la date 26.12.2019, anexele 23 -23.4 [3].

La nutrition des élèves dans les écoles est un problème de société moderne, cette étude vise à estimer l'état nutritionnel des enfants à partir des nouveaux menus mis en place dans les écoles [4].

Matériaux et Méthodes

Pour la recherche a servi le menu unique pour les enfants pendant 2 semaines, soit 10 jours ouvrables du lundi au vendredi, développé sur la base des règles et recommandations approuvées par le ministère de la Santé de la République de Moldavie et l'Agence nationale pour la sécurité alimentaire. La recherche consiste à calculer la valeur énergétique et la teneur des principaux nutriments (macro et micronutriments), à partir de menus et de données du tableaux sur la composition chimique des aliments [5].

Résultats et discussions

La nutrition des enfants est basée sur les normes d'âge et de sexe. Le tableau 1 montre la quantité de trophines organiques et la valeur calorifique quotidienne nécessaire pour les enfants âgés de 7 à 17 ans [6].

Tableau 1

La quantité de trophines organiques et la valeur calorifique quotidienne nécessaire aux enfants

Âge	Genre	Protéine, g		lipides g	Glucide g	Elemente minérale, mg					Valeur énergétique. kcal
		tot.	Anim			Ca	Mg	P	Fe	Zn	
7-10	M, F	77	46	79	375	1 100	250	1 650	12	10	2 350
11-13	M	90	54	92	390	1 200	300	1 800	15	15	2 750
14-17	M	100	59	100	425	1 200	300	1 800	15	15	3 000
11-13	F	82	49	84	355	1 200	300	1 800	18	12	2 500
14-17	F	90	54	90	360	1 200	300	1 800	18	12	2 600

Ont été analysés les menus uniques pour 2 semaines qui comprennent le petit-déjeuner et déjeuner. Selon la variété et la composition des préparations culinaires proposées, les menus se distinguent par la diversité et la corrélation entre les nutriments, nous avons constaté que les plats ne se répètent pas pendant 2 semaines, ainsi que la nourriture elle-même ne se répète pas au cours d'une journée. La composition de chaque repas correspond aux recommandations de l'association et respecte le rapport entre les groupes de préparations culinaires [7].

Le contenu des trophées essentiels, selon les calculs effectués sur la base des menus, représente dans l'image 1, se répartit comme suit: protéine – 47,28 g/jour, lipides – 37,41 g/jour, glucide – 192,97g/jour, dont fibres alimentaires – 11,92 g/jour. La valeur énergétique quotidienne trouvée au petit-déjeuner et au déjeuner est 1 321, 59 kcal qui constitue 50 % du besoin journalier recommandé par 2640 kcal/jour (7-17 années) [8].

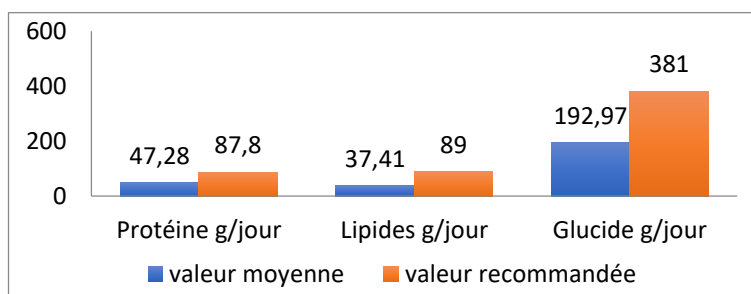


Image 1. Le contenu des trophées essentiels

Pour un développement équilibré, le corps d'un enfant a besoin de minéraux essentiels tels que Ca, Fe, Zn, Mg și P. Dans le menu analysé, nous trouvons ce qui suit: la quantité de Ca que les enfants recevront après le petit déjeuner et le déjeuner est de - 433,36 mg que constitue 36,11% des besoins quotidiens, la quantité de Mg pour le petit- déjeuner et le déjeuner est de – 283,53 mg ce qui représente 94,51 % des besoins quotidiens, P - 843,36 mg ce qui représente 46,85% de l'apport quotidien, la quantité de Fe reçue après le petit déjeuner et le déjeuner est de 12,54 mg, ce qui représente 83,6% de la norme quotidienne [9].

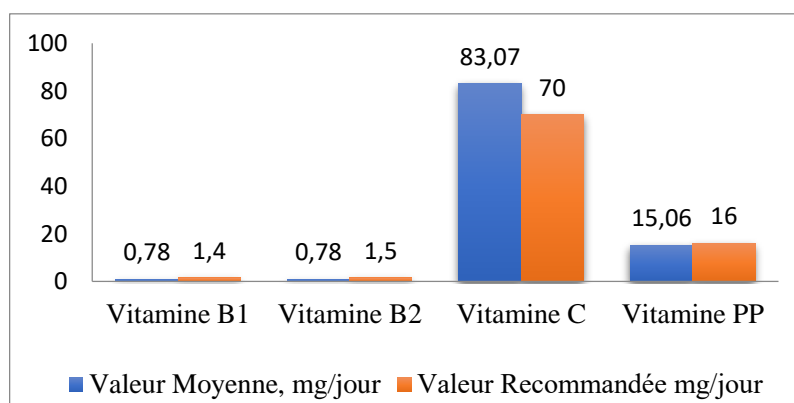
En plus des minéraux, la croissance et la bonne fonctionnalité du corps sont assurées par des complexes vitaminiques qui peuvent être reçus d'une alimentation appropriée et équilibrée, le tableau 2 montre les quantités quotidiennes nécessaires aux enfants selon les Recommandations pour une alimentation saine et une activité physique adéquate en institution de l'éducation en 2016 en République de Moldova approuvé par le ministère de la Santé de la République de Moldova [10].

Tableau 2

La quantité quotidienne requise de vitamines pour les enfants

Âge	Genre	Vitamines,				
		A, mkg.	B ₁ ,mg	B ₂ , mg	PP ,mg	C,mg
7-10	M,F	700	1,2	1,4	15	60
11-13	M	1000	1,4	1,4	18	70
14-17	M	1000	1,5	1,8	20	70
11-13	F	800	1,3	1,5	17	70
14-17	F	800	1,3	1,5	17	70

Un développement harmonieux du corps de l'enfant est influencé par les vitamines B qui ont une influence directe sur les processus métaboliques et sont un allié du système immunitaire, et le maintien d'une immunité durable est également dû à la vitamine C. En tenant compte de ceux-ci, la teneur en ces vitamines dans les rations des écoliers a été analysée. D'après les menus analysés pour le petit déjeuner et le déjeuner, l'apport en vitamine B1 est de - 0,78 mg qui soit 55,71% de la valeur recommandée, B2 - 0,78 mg c'est 52%, PP (ou B3) - 15,06 mg ce qui représente 94,12% et vitamine C-83,07 mg, qui soit 118,77% de la valeur quotidienne recommandée. Seule la teneur en vitamine C dépasse la valeur recommandée avec 18, 67%, cela est dû à l'introduction de fruits et légumes frais dans les menus pour enfants [11].


Image 2 . La teneur en vitamines des rations pour enfants

Conclusion

En analysant le modèle de menu (petite déjeuner et déjeuner) pour l'enseignement scolaire, nous avons constaté que ce modèle fournit 50% du taux d'énergie quotidien ce qui est une bonne nouvelle pour que les élèves passent jusqu'à 8 heures à l'école, cet apport calorique répond aux besoins physiologiques pour la période donnée. , la teneur en trophines essentiels, selon les calculs effectués sur la base des menus, est: protéines - 47,28 g / jour, lipides - 37,41 g / jour, glucides - 192,97 g / jour, dont fibres alimentaires - 11, 92 g / jour, ce qui représente respectivement: protéines - 54,34%, lipides 42,03%, glucides - 50,64%, pour les classes gymnasiale et lycée il est recommandé d'augmenter la teneur en protéines et lipides afin d'assurer un potentiel en macronutriments selon l'âge et les activités.

L'apport minéral calculé a les valeurs suivantes: calcium - 433,36 mg / jour, magnésium - 283,53 mg / jour, fer - 12,54 mg / jour, phosphore - 843,36 mg / jour qui représentent respectivement: 36, 11%; 94,51%; 83,6% et 46,85% par rapport aux normes recommandées.

Les teneurs en vitamines du menu unique analysées sont: B1 - 0,78 mg / jour, B2 - 0,78 mg / jour, C - 83,07 mg / jour, PP-15,06 mg / jour ce qui représente respectivement: 55, 71%; 52%; 118,77% et 94,12% par rapport aux normes recommandées.

Afin de pallier l'insuffisance de certains nutriments, tels que le calcium, le phosphore, l'iode qui sont déficients dans cet menu et qui ont une importance particulière dans le développement équilibré des enfants, il est recommandé d'utiliser des aliments riches en ces micro-éléments tels que les produits laitiers, les fruits secs, graines de sésame, graines de lin, noix, lentilles, soja, etc.

Bibliografie

1. DR. PLUMEY, LAURENCE. *Le grand livre de l'alimentation*. Pag. 22-34
2. Ministerul Sănătății. *Noi meniuri pentru copii din școli și grădinițe*. [Online] [accesat07.03.2021]. Disponibil <http://old2.ms.gov.md/?q=stiri/noi-meniuri-copiii-scoli-si-gradinite>
3. BÎRCĂ, A. Conf. Univ. (Universitatea „George Bațiu”, Brașov), PÂRV, L. Lect. univ. (Universitatea „George Bațiu”, Brașov). *Starea de nutriție în Republica Moldova*. Online] [accesat07.03.2021]. Disponibil <https://www.agir.ro/buletine/116.pdf>
4. Ministerul Sănătății al Republicii Moldova, Centrul de Sănătății Publică. *Recomandări pentru regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova*. Chișinău, 2016.
5. OBREJA, G., RAEVSCHI, E., PENINA, O. Mediul alimentar și politicile de sănătate în Republica Moldova. În *Sănătate Publică, Economie și Managementul în Medicină*. Pag. 43-47.
6. DUPIN, HENRI, CUQ, JEAN- LOUIS, MALEWIAK, M.I., LEYNAUD-ROUAUD, C., BERTHIER, A.M.. *Alimentation et nutrition humaines* 70-78.