

Рекомендации по организации здорового питания детей.

1. Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям ребенка;
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи).

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2. Формирование у детей культуры правильного питания.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

3. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность - физиологическую потребность.

его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню.

Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук и т.д.). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания

Предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, "рефлекс на время". Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5-4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

6. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - **завтрак** с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

7. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3-5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение.

С учетом возраста обучающихся должны быть соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах. Данную информацию можно найти в приложении № 7 СанПин 2.3/2.4.3590-20.

8. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания, санитарными правилами утвержден **перечень запрещенных продуктов питания**, указан в приложении №6 СанПин 2.3/2.4.3590-20.

**Перечень пищевой продукции,
которая не допускается при организации питания детей**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша – "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)

Таблица 1

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет
(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

| № | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки | |
|----|---|----------------|---------|
| | | 1-3 года | 3-7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочные продукция | 390 | 450 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана | 9 | 11 |
| 4 | Сыр | 4 | 6 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| 6 | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| 7 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| 8 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 10 | Картофель | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Сок фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия | 12 | 20 |

| № | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки | |
|----|---|----------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 58 | 77 |
| 15 | Молоко | 300 | 350 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 180 |
| 17 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 50 | 60 |
| 18 | Сыр | 10 | 15 |
| 19 | Сметана | 10 | 10 |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 35 |
| 21 | Масло растительное | 15 | 18 |
| 22 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 23 | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 30 | 35 |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 15 |
| 25 | Чай | 1 | 2 |
| 26 | Какао-порошок | 1 | 1,2 |
| 27 | Кофейный напиток | 2 | 2 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,3 |
| 29 | Крахмал | 3 | 4 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |
| 31 | Специи | 2 | 2 |