

## 2.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки ( $\pm 10\%$ ), для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки ( $\pm 10\%$ ). Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.

**Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 2-х до 3-х лет при организации питания в дошкольных образовательных организациях, организациях для детей-сирот**

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн я	макс
	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс			
завтрак	38,6	43,4	48,3	86,9	97,8	108,6	154,5	173,8	193,1	280,0	315,0	350,0
второй завтрак	9,7	9,7	9,7	21,7	21,7	21,7	38,6	38,6	38,6	70,0	70,0	70,0
обед	57,9	62,8	67,6	130,3	141,2	152,1	231,7	251,0	270,3	420,0	455,0	490,0
полдник	19,3	24,1	29,0	43,4	54,3	65,2	77,2	96,6	115,9	140,0	175,0	210,0
ужин	38,6	43,4	48,3	86,9	97,8	108,6	154,5	173,8	193,1	280,0	315,0	350,0
второй ужин	9,7	9,7	9,7	21,7	21,7	21,7	38,6	38,6	38,6	70,0	70,0	70,0
<b>ИТОГО</b>	<b>174</b>	<b>193</b>	<b>212</b>	<b>391</b>	<b>434</b>	<b>478</b>	<b>695</b>	<b>772</b>	<b>850</b>	<b>1260</b>	<b>1400</b>	<b>1540</b>

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>110</b>

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			белки	жиры	угле- оды
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс			
завтрак	9,7	10,9	12,1	9,7	10,9	12,1	38,6	43,4	48,3	1	1	4
второй завтрак	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,7	9,7	9,7	1	1	4
обед	14,5	15,7	16,9	14,5	15,7	16,9	57,9	62,8	67,6	1	1	4
полдник	4,8	6,0	7,2	4,8	6,0	7,2	19,3	24,1	29,0	1	1	4
ужин	9,7	10,9	12,1	9,7	10,9	12,1	38,6	43,4	48,3	1	1	4
второй ужин	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,7	9,7	9,7	1	1	4
<b>ИТОГО</b>	<b>43,4</b>	<b>48,3</b>	<b>53,1</b>	<b>43,4</b>	<b>48,3</b>	<b>53,1</b>	<b>173,8</b>	<b>193,1</b>	<b>212,4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

**Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 3-х до 7-ми лет при организации питания в дошкольных образовательных организациях, организациях для детей-сирот**

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй завтрак	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
обед	74,5	80,7	86,9	167,6	181,6	195,5	297,9	322,8	347,6	540,0	585,0	630,0
полдник	24,8	31,0	37,2	55,9	69,8	83,8	99,3	124,1	149,0	180,0	225,0	270,0
ужин	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй ужин	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
<b>ИТОГО</b>	<b>223</b>	<b>248</b>	<b>273</b>	<b>503</b>	<b>559</b>	<b>614</b>	<b>894</b>	<b>993</b>	<b>1092</b>	<b>1620</b>	<b>1800</b>	<b>1980</b>

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>110</b>

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс			
завтрак	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
второй завтрак	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
обед	18,6	20,2	21,7	18,6	20,2	21,7	74,5	80,7	86,9	1	1	4
полдник	6,2	7,8	9,3	6,2	7,8	9,3	24,8	31,0	37,2	1	1	4
ужин	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
второй ужин	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
<b>ИТОГО</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>223</b>	<b>248</b>	<b>273</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных не горячих блюд. Дополнительно рекомендуется включать бутерброд, свежие овощи и плоды.

Второй завтрак состоит из сока или свежих фруктов и ягод.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель). В качестве закуски рекомендуется использовать салат из свежих или переработанных овощей. Допускается добавление свежей зелени, использование порционированных овощей (дополнительный гарнир).

Полдник состоит из сладкого блюда (запеканки, булочки или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.

Ужин должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.

На второй ужин рекомендуется предлагать детям кисломолочные напитки.

Ежедневно следует включать мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты - 1 раз в 2-3 дня.

Для приготовления блюд, учитывая особенности физиологии пищеварения ребенка, рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

Для обеспечения физиологической ценности предлагаемого детям меню рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов (из расчета средних показателей за 10 дней) для детей дошкольного возраста (табл.3).

**Таблица 3. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей дошкольного возраста в нетто (на 1 реб. в сутки)**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция (г.)	390	450
2	Творог (г.)	30	40
3	Сметана (г.)	9	11
4	Сыр (г.)	4	6
5	Мясо (г.)	50	55
6	Птица (г.)	20	24
7	Печень (г.)	10	15
8	Рыба (филе) – г.	32	37
9	Яйцо, шт.	0,5	0,5
10	Картофель (г.)	120	140
11	Овощи (г.)	200	260

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
12	Фрукты свежие (г.)	95	100
13	Сухофрукты (г.)	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки (г.)	0	50
16	Хлеб ржаной (г.)	40	50
17	Хлеб пшеничный (г.)	60	80
18	Крупы, бобовые (г.)	30	43
19	Макаронные изделия (г.)	8	12
20	Мука пшеничная (г.)	25	29
21	Масло сливочное (г.)	18	21
22	Масло растительное (г.)	9	11
23	Кондитерские изделия (г.)	7	20
24	Чай (г.)	0,5	0,6
25	Какао-порошок (г.)	0,5	0,6
26	Кофейный напиток (г.)	1	1,2
27	Сахар (г.)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные (г.)	0,4	0,5
29	Крахмал (г.)	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная (г.)	3	5

Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня).

При составлении меню для ребенка рекомендуется соблюдать следующие принципы: 1) калорийность должна соответствовать энергетическим тратам, при этом, 12-17% энергии необходимо получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов; 2) следует правильно распределять калорийность рациона в течение дня; 3) пищевой рацион должен обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты; 4) при составлении меню должно быть сведено к минимуму использование продуктов, содержащих критически значимые нутриенты; 5) продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать усилителей вкуса (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), искусственные красители (красители, стабилизаторы окраски); не рекомендуется включать в меню продукты в состав которых входят добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты)<sup>1</sup>.

Пищевые продукты должны храниться в соответствии с условиями хранения и сроками годности. Продукты, имеющие специфический запах

<sup>1</sup> Европейским Советом разработана система цифровой кодификации пищевых добавок с литерой «Е». Она включена в кодекс ВОЗ-ФАО для пищевых продуктов как международная цифровая система кодификации пищевых добавок. Наличие в пищевом продукте пищевых добавок должно быть указано на маркировочном ярлыке. Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, при приобретении продуктов необходимо обращать внимание на следующие их них - E100-E199 – красители; E200-E299 – консерванты; E600- E699 - усилители вкуса и аромата.

(специи, сельдь), рекомендуется хранить отдельно от продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль). Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, предназначенные для приготовления салатов, рекомендуется варить в кожуре. При приготовлении блюд для детей рекомендуется пользоваться сборниками рецептов для детского питания.

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.

Важным элементом правильной организации питания ребенка являются, режим приемов пищи в течение дня, правильное распределение продуктов. Необходимо понимать, что пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной — четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех — четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра — завтрак (горячее блюдо, овощи и горячий напиток, в 12 — обед (закуска, первое блюдо, второе основное блюдо и гарнир, напиток, в 15.30 — полдник (напиток и десерт), в 19 — ужин (закуска, второе блюдо и горячий напиток). Возможна организация дополнительных приемов пищи — так называемые перекусы — второй завтрак (выдача фруктов, соков) и второй ужин (кисломолочный напиток). Целесообразно сохранять такой режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита).

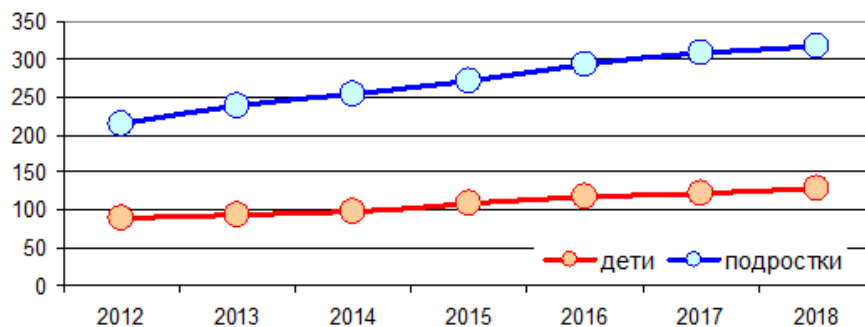
Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) — не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме дня ребенка должно выделяться 20-30 минут.

Здоровое питание — одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

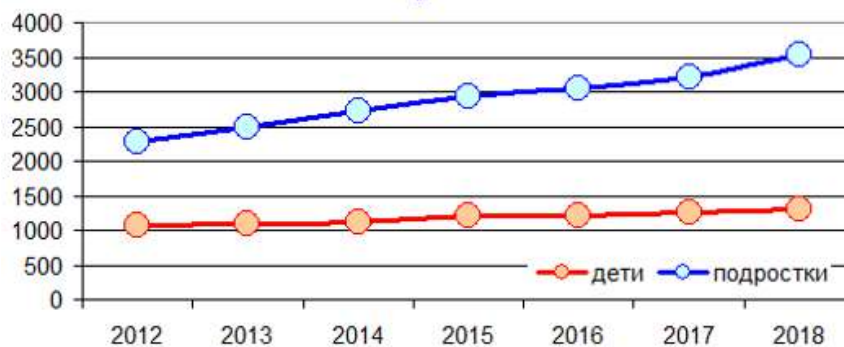
Основные принципы здорового питания, которые должны реализовываться каждый день: 1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований

продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней); 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками; 5) оптимальный режим питания; 6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов; 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Анализ показателей, характеризующих здоровье детей убедительно свидетельствует о неуклонном росте числа лиц, страдающих от заболеваний, обусловленных нездоровым питанием (рис.2-).



**Рисунок - 2. Заболеваемость сахарным диабетом детей и подростков (общая) по РФ в динамике за 2012-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)**



**Рисунок - 3. Заболеваемость ожирением у детей и подростков (общая) по РФ в динамике за 2012-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)**