

Рекомендации по организации здорового питания детей

Общие принципы

Здоровое питание — основа гармоничного роста, развития и иммунитета ребёнка. Организация питания строится на следующих принципах:

Сбалансированность. Рацион соответствует возрастным потребностям ребёнка в калориях, белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. Меню разрабатывается отдельно для каждой возрастной группы в соответствии с Приложением № 7 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Разнообразие. Одни и те же блюда не повторяются в течение дня и двух смежных дней. В рацион включаются мясо, рыба, птица, молочные продукты, овощи, фрукты, крупы, хлеб.

Щадящая кулинарная обработка. Блюда готовятся путём варки, запекания, припускания, тушения и приготовления на пару. Жарка и фритюр не применяются.

Безопасность. Соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования на всех этапах — от приёмки продуктов до реализации готовых блюд. Готовые блюда реализуются в течение 2 часов с момента изготовления.

Режим питания

Правильный режим питания предполагает приёмы пищи через каждые 3–4 часа. Рекомендуемое распределение суточной калорийности:

Приём пищи	Доля суточной калорийности
Завтрак	20–25%
Обед	30–35%
Полдник	10–15%
Ужин	25–30%

Для детей, находящихся в учреждении круглосуточно или на условиях 5–6-разового питания, добавляется второй ужин (5%) и/или второй завтрак (5–10%).

Рекомендации для родителей по питанию дома

Домашний рацион должен дополнять, а не дублировать рацион учреждения. Мы hope, что эти простые правила помогут вам организовать питание ребёнка дома:

Что включать ежедневно

Молочные и кисломолочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр)

Свежие овощи и фрукты — не менее 300–400 г в сутки

Хлеб из муки грубого помола, злаковые продукты

Нежирные сорта мяса и птицы

Рыбу — не менее 1–2 раз в неделю

Что ограничить

Количество сахара — до 30 г в сутки (включая сахар в составе готовых продуктов)

Количество соли — 3–5 г в сутки; лучше солить готовое блюдо перед употреблением

Животные жиры — заменять часть сливочного масла на растительное

Колбасные изделия, копчёности, консервы — минимизировать

Что исключить

Фастфуд и блюда, приготовленные во фритюре

Сладкие газированные напитки и продукты с кофеином

Промышленные соусы (майонез, кетчуп)

Острые блюда и жгучие приправы

Сырокопчёные колбасы

Пакетированные соки с добавленным сахаром

Питьевой режим

Ребёнку необходима свободная доступность чистой питьевой воды в течение дня. Сладкие напитки не заменяют воду. Рекомендуемые напитки: питьевая вода, некрепкий чай, компоты из сухофруктов с минимальным добавлением сахара, натуральные морсы.

Бюджет и экономия

Здоровое питание не обязательно дорогое. Несколько простых советов:

Сезонные овощи и фрукты дешевле и полезнее экзотических

Крупы (гречка, овсянка, пшено) — недорогой и питательный источник энергии

Творог и кефир дешевле и полезнее колбас и копчёностей

Домашняя выпечка дешевле и безопаснее магазинной

Замороженные овощи и ягоды сохраняют витамины и стоят дешевле свежих вне сезона

Организация питания в учреждении

Меню разрабатывается минимум на 2 недели для каждой возрастной группы.

Ежедневное меню на сутки публикуется на нашем сайте с указанием наименования блюда, массы порции и калорийности.

Питание организуется в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

В учреждении организован производственный контроль за качеством и безопасностью питания.

Родители (законные представители) имеют право знакомиться с меню, информацией о поставщиках продуктов и задавать вопросы по организации питания.

Полезные ресурсы

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»: здоровое-питание.рф

Методические рекомендации МР 2.4.0180-20 «Организация
родительского контроля за организацией питания»

Горячая линия Роспотребнадзора по вопросам питания: 8-800-555-49-43