

Тема 2.3. Рекомендации по организации питания.



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

Рекомендуемая пищевая ценность для детей

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:

для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки ($\pm 10\%$),
для детей 3-х до 7 лет – 1800 ккал/сутки ($\pm 10\%$).

| 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 яя | макс | мин | средн яя | макс | мин | средн яя | макс | мин | средн яя | 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 |
| ИТОГО | 174 | 193 | 212 | 391 | 434 | 478 | 695 | 772 | 850 | 1260 | 1400 | 1540 |

завтрак 20-25%

второй завтрак – 5%

обед – 30-35 %

полдник 10-15%

ужин 20-25%

второй ужин – 5%.

Рекомендации по позициям каждого приема пищи

Завтрак

Горячее блюдо

- Каша
- Запеканка
- Творожные, яичные блюда

Горячий напиток

Дополнительно:
бутерброд,
свежие овощи,
плоды

Второй завтрак

сок
свежие
фрукты и
ягоды

Обед

Закуска

- салат или порционные овощи, сельдь с луком

Первое блюдо

Второе

- основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы+гарнир

Напиток

Полдник

Сладкое блюдо

- Запеканка
- Булочные и кондитерские изделия

Горячий или холодный напиток

Дополнительно
рекомендуется
фрукты

Ужин

Закуска

Основное блюдо

- Второе или творожное-ячное блюдо

Горячий напиток

Второй ужин

Кисломоло
чный
напиток

Рекомендации по организации питания детей

- 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 повышения вкусовых качеств пищи можно в **небольших количествах** использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревень).
- Рекомендуется использовать **щадящие методы кулинарной обработки** (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание)
- Хранить пищевые продукты в соответствии с **условиями хранения и сроками годности**.
- Хранить **отдельно продукты, имеющие специфический запах** (специи, сельдь) от продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль).
- Овощи, предназначенные для приготовления салатов, **варить в кожуре** для обеспечения сохранности витаминов.
- Рекомендуется пользоваться **сборниками рецептур** для **детского питания**.



Рекомендации по набору продуктов для детей

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



| № | Наименование пищевой продукции или группы пищевой прод. | 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 |
| 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 |

Режим питания детей

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) распределение калорийности рациона в течение дня;

3) пищевой рацион – необходимое количество воды, витаминов, минеральных солей, все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты;

4) Минимальное использование продуктов, содержащих критически значимые нутриенты;

5) Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста, **не должны содержать усилителей вкуса (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), **искусственные красители** (красители, стабилизаторы окраски);**

6) Не рекомендуется включать в меню продукты в состав которых входят **добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты).**

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.**



Режим питания детей

Интервалы между приемами пищи

между основными
приемами пищи
(завтрак, обед и ужин)
не менее 3,5-4 часов

между основными и
промежуточными приемами
(второй завтрак, полдник,
второй ужин)
не менее 1,5 часов

**Для приема пищи в режиме дня ребенка должно
выделяться 20-30 минут.**



- 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.**
- Интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени переваривания пищи в желудке ребенка - в среднем в течение трех с половиной — четырех часов.
- Часы приема пищи должны быть постоянными и не должны превышать 15-30 мин.**
- При запаздывании с принятием пищи наложенная работа пищеварительных желез **расстраивается**, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается **анорексия (понижение аппетита).**

Основные принципы питания

- 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 без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993131

Владелец Милинцева Галина Николаевна

Действителен С 04.02.2025 по 04.02.2026