

Утверждено:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «Наукоград»
О.Г. Естехина
от 18.01.2021г. № 23

Рекомендации по организации здорового питания детей дошкольного возраста

Оптимальное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни. В то же время, широкомасштабные эпидемиологические исследования структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенные в последние годы специалистами ФГБНУ "НИИ питания" и других медицинских учреждений страны, указывают на существенные недостатки в организации питания детей. Серьезной проблемой является избыточное потребление сахара и кондитерских изделий, жира и продуктов с высоким содержанием поваренной соли на фоне сохраняющегося дефицита ряда микронутриентов и, в частности, витаминов С, В1, В, каротина; железа, кальция (у 30-40% детей); йода (у 70-80% детей), пищевых волокон.

У детей дошкольного и школьного возраста отмечается высокая частота болезней обмена веществ (в первую очередь, ожирения), анемий; заболеваний желудочно-кишечного тракта, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. В среднем по всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения составили 19,9 и 5,6% соответственно. Недостаточное использование рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов ведет к снижению потреблению ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты), низкому потреблению пищевых волокон, микронутриентов: витаминов (особенно С, В, В1 и каротина), кальция, железа, йода, цинка.

• Организация питания детей в организованных коллективах регламентируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации

общественного питания населения" и методическими рекомендациями МР 2.4.5.0107—15 Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах. Гигиена детей и подростков. Детское питание.

Соблюдение требований и правил, содержащихся в указанных документах, обеспечит безопасность питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах и пищевую ценность рациона, достаточную для нормального развития организма ребенка дошкольного возраста.

МР 2.4.5.0107-15

Принципы и рекомендации при организации здорового питания детей в организованных коллективах

3.1. Общие принципы здорового питания детей, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья, следующие:

а) адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

г) оптимальный режим питания;

д) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

е) учет индивидуальных особенностей детей (в т. ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

ж) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

3.2. В соответствии с этими принципами рационы питания дошкольников и школьников должны включать все основные группы продуктов, а именно — мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

3.3. Детям не рекомендуется ряд продуктов и блюд. К ним относятся продукты, содержащие облигатные аллергены, эфирные масла, значительные количества соли и жира, и, в частности, копченые колбасы, закусочные

консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица).

3.4. Среднесуточный рацион питания должен удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп («Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации» МР 2.3.1.2432—08).

3.5. Большинство детей посещают образовательные учреждения, где они получают с пищей значительную часть пищевых веществ и энергии. При этом организация питания в детских образовательных учреждениях регламентируется среднесуточными наборами продуктов питания, обеспечивающими детей необходимым количеством энергии и нутриентов, в зависимости от длительности пребывания в образовательных учреждениях.

Во время пребывания в дошкольных организациях основную часть суточного рациона питания (не менее 70 %) ребенок получает именно в этих учреждениях.

3.6. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлено в табл. 1.

МР 2.4.5.0107-15

Таблица №1

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в зависимости от времени пребывания детей в дошкольных организациях (%)

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8—10 ч*	Для детей с дневным пребыванием 12 ч*
завтрак (20—25 %) 2-й завтрак (5 %) обед (30—35 %) полдник (10—15 %) ужин (20—25 %) 2-й ужин (до 5 %) – дополнительный прием пищи перед сном – кисло-молочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20—25 %) 2-й завтрак (5 %) обед (30—35 %) полдник (10—15 %)	завтрак (20—25 %) 2-й завтрак (5 %) обед (30—35 %) полдник (10—15 %) / или уплотненный полдник** (30—35 %) ужин (20—25 %)**
* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми во время пребывания в дошкольных организациях должно составлять не менее 70 % от суточной потребности; ** Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30—35 %)		

3.7. При организации питания детей школьного возраста, обучающихся в образовательных учреждениях, следует иметь в виду следующие основные медико-биологические требования:

а) рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 20—25 и 30—35 % суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55—60 % рекомендуемых суточных физиологических норм потребности;

б) рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста детей.

3.8. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ (завтрак, обед) в образовательных учреждениях детьми 7—18 лет должно составлять 55—60 % от суточной потребности (табл. 2).

Таблица 2

Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи детьми 7—18 лет, обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в энергии, %*
Завтрак	20—25
Обед	30—35
Полдник	10
Ужин	25—30

* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми (завтрак, обед) в образовательных учреждениях должно составлять 55—60 % от суточной потребности

Продукты, используемые в питании детей в детских организованных коллективах, должны быть качественными, безопасными и соответствовать требованиям действующего законодательства. Питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение пищевых добавок, поваренной соли, специй и др.).

С целью снижения риска развития избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса, гипертонической болезни в рекомендованных наборах (табл. 3) уменьшено содержание сахара, кондитерских изделий, соли.

Продукты с высоким содержанием жира должны быть заменены на продукты с пониженным его содержанием. Так, рекомендовано использовать сметану 10—15 %-й жирности, а творог — 5—9 %-й жирности. Важным вопросом является формирование у детей, начиная с дошкольного возраста, правильных пищевых (вкусовых) предпочтений, направленных на потребление продуктов, являющихся источниками многих важных макро- и микронутриентов (овощи, фрукты, рыба, зернобобовые), при ограничении потребления кондитерских изделий, газированных напитков.

В табл. 3 представлены рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для организации питания детей в организованных коллективах. При разработке этих наборов предусмотрено использование продуктов отечественного производства.

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов
для организации питания детей 1—3 лет, 3—7 лет
в организованных коллективах**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл, нетто	
	1—3 года	3—7 лет
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный, пшеничный, ржаной)	100	130
Мука пшеничная	25	29

1	2	3
Крупы (злаки), бобовые	30	43
Макаронные изделия	8	12
Картофель	120	140
Овощи, зелень (в т. ч. сезонные)	205	260
Фрукты (плоды свежие)	95	100
Фрукты сухие	9	11
Соки (фруктовые, овощные)	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50
Мясо (говядина, нежирная свинина, баранина и др.)	50	55
Мясо птицы*	20	24
Рыба, в т. ч. сельдь слабосоленая	32	37
Колбасные изделия **	—	7
Молоко и кисло-молочные напитки (не ниже 2,5 % жирности)	390	450
Творог (5—9 % жирности)	30	40
Сыр	4,3	6,4
Сметана (10—15 % жирности)	9	11
Масло сливочное	18	21
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, соевое)	9	11
Яйцо (не ниже I категории)	20	24
Сахар***	30	35
Кондитерские изделия	7	10
Чай	0,5	0,6
Какао	0,5	0,6
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Кофейный напиток	1,0	1,2
Мука картофельная (крахмал)	2	3
Соль	4	6

* Возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.
 ** Не являются обязательными продуктами для питания детей.
 *** В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта

Ежедневно в рационы питания детей следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисло-молочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать 1 раз в 2—3 дня. Колбасные изделия не являются обязательными продуктами питания для детей.

Включены в ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях такие продукты, как оленина и конина; отдельно представлены сезонные овощи: огурцы, томаты, перец сладкий, цветная капуста, брюссельская, брокколи, кабачки,

баклажаны, патиссоны, петрушка, укроп, листовой салат, шавель, шпинат, сельдерей, репа, редис, редька, тыква и отдельно – сезонные фрукты: слива, персики, абрикосы, ягоды.

Ограничено потребление сосисок, сарделек (говяжьих), колбас вареных для детского питания до 1 раза в неделю – после тепловой обработки. Данные продукты не являются обязательными для питания детей.

В течение дня необходимо обеспечить негазированной питьевой водой гарантированного качества.

Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900

витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из	150-180	180-200	180-200	180-200

шиповника, сок)				
Фрукты	95	100	100	100

MP 2.4.5.0107-15

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов
для использования в питании детей в организованных коллективах**

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории;
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы* охлажденное (цыплята, курица, индюшка);
- конина;
- оленина;
- субпродукты говяжьей (печень).

Рыба: треска, горбуша, лосось, хек, минтай, сельдь (соленая).

Яйца куриные не ниже I категории.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5—3,2 % жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог 5—9 %-й жирности; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов;
- сметана (10—15 %-й жирности) – после термической обработки;
- кисло-молочные напитки промышленного выпуска: кефир, йогурты, простокваша, ряженка, варенец, бифидок.

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5, 82,5 % жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое);
- маргарин только для выпечки.

Кондитерские изделия:

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, сушки;
- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста морская, морковь, свекла, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), корни белые сушеные;
- сезонные овощи: огурцы, томаты, цветная капуста, брокколи, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, репа, редис, редька, тыква, в т. ч. овощи быстрозамороженные (отечественного производства);

Фрукты:

- яблоки, груши;
- сезонные фрукты: слива, персики, абрикосы, ягоды;
- фрукты сухие (плоды) и быстрозамороженные для приготовления напитков.

Бобовые.

Соки и напитки:

- соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

* При отсутствии охлажденного мяса птицы возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.

- витаминизированные напитки промышленного выпуска;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;

- лосось, сайра;
- баклажанная и кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые;
- томатная паста, томат-пюре для приготовления первых и вторых блюд.

Хлеб(ржаной, пшеничный или из смеси муки).

Крупы: рис, овсяная, гречневая, пшено, кукурузная, ячневая и др.

Макаронные изделия.

Мука картофельная (крахмал).

Соль поваренная йодированная.