

## 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
<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>

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-яичное блюдо

### Горячий напиток

## Второй ужин

**Кисломолочный**  
**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, ревеня).
- ❑ 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 рецептов 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, подслащивающие 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 - **Е100-Е199 – красители; Е200-Е299 – консерванты; Е600- Е699 - 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 налаженная 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.