

Организация правильного питания для детей – залог здоровья в будущем. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия для их адаптации к современной жизни.

Согласно имеющимся данным мониторинга питания детей в домашних условиях, оно характеризуется избыточным потреблением животного жира, сахара (как добавленного, так и поступающего в составе потребляемых кондитерских изделий), газированных напитков, нежелательных для детского возраста пищевых добавок, при одновременном недостаточном потреблении ряда крайне важных для развития организма ребенка нутриентов: витаминов С, группы В, макро- и микроэлементов, кальция, йода, железа, цинка, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот.

Роспотребнадзором уделяется большое внимание регулированию требований и методических подходов к организации и обеспечению безопасным и полноценным питанием детей дошкольного и школьного возраста.

Организация питания детей, в том числе в организованных коллективах, регламентируется [СанПиН 2.4.1.3049-13](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и [СанПиН 2.4.5.2409-08](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания». Соблюдение требований, содержащихся в указанных документах, обеспечивает санитарно-микробиологическую, санитарно-химическую безопасность питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах и пищевую ценность рациона, достаточную для нормального развития организма ребенка дошкольного и школьного возраста.

Общие принципы здорового питания детей следующие:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию

пищевых продуктов питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Коротко о каждом из перечисленных принципов.

Для каждого возраста детей МР 2.3.1.2432-08. 2.3.1. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» установлены потребности в пищевых веществах и энергии. Данными рекомендациями должны руководствоваться и образовательные организации, осуществляющие горячее питание детей, при формировании меню.

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.

Пищевой рацион считается рациональным по основным пищевым веществам, если за счет содержания белков обеспечивается 12 - 15% от калорийности, жиров - 30 - 32% и углеводов - 55 - 58%. Грубый или длительный дисбаланс может привести к возникновению алиментарных заболеваний.

Ежедневно в рационы питания детей следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный, овощи (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать 1 раз в 2 - 3 дня. Только разнообразное питание 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.

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.

Детям не рекомендуются продукты, содержащие 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). Следует помнить что в питании детей не должны использоваться молочные продукты с заменителем молочного жира (т.е. содержащие растительные жиры). Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления также не могут применяться в питании детей. Колбасные изделия, в том числе сосиски и сардельки, из-за высокого содержания жира, соли, пищевых добавок (консерванты, влагоудерживающие добавки, усилители вкуса и т.д.) не должны являться основой пищевого рациона детей.

Рекомендовано заменять высокожирные продукты на продукты с пониженным его содержанием, например можно использовать сметану 10 - 15%-й жирности, а творог - 5 - 9%-й жирности.

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

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 (для 7 - 11 лет и 11 - 18 лет);

в) необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10 - 11 ч), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе), полдник и ужин (не позднее чем за 2 часа до сна).

Завтрак в образовательной организации должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), бутерброда (закуски) и горячего напитка.

Второй завтрак может включать десерт (фрукт, сок).

Обед включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель, витаминизированный напиток, сок и др.).

Полдник может включать напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема; допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты и горячие напитки.

Предпочтительными технологическими способами обработки при приготовлении блюд для детей являются: варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Не допускается применение жарки, в том числе приготовление во фритюре.

Родителям, организаторам питания детей с заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании, в том числе сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия, следует знать принципы здорового питания, с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания. Основные подходы к организации питания для данной группы детей изложены в МР 2.4.0162-19. 2.4. «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным

диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Крайне важным принципом здорового питания является обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности при приготовлении пищи. Оно гарантируется соблюдением санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд. Не стоит забывать о роли персонала, который должен быть здоров, знать принципы формирования меню, приготовления блюд для детей и строго соблюдать санитарно-гигиенические требования.

Категория документа:

- [Санитарно-гигиенический анализ и экспертиза](#)