



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в городе Санкт-Петербург»
Образовательный центр

**Питание детей и
подростков
в образовательных
учреждениях.
Организация контроля.**





РОСПОТРЕБНАДЗОР
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в городе Санкт-Петербург»
Образовательный центр

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ
БЕСПЛАТНО КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО
ПРОИЗВОДСТВЕННОМУ КОНТРОЛЮ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Напишите Ваш вопрос, ФИО и номер
телефона на электронную почту и мы
свяжемся с Вами
e-mail: school_rpn@inbox.ru**



Здоровое питание

Здоровое питание – это сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион, в котором есть все необходимые витамины и минералы.

Правильное пищевое поведение — это не только грамотное составление ежедневного меню, но и режим питания.

Питание играет важную роль в развитии организма, умственной деятельности. Потребляя только правильную и здоровую еду, ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребенок развивается стремительными темпами, на что уходит намного больше энергии.

Ребенок нуждается в качественных продуктах питания, которые его организм должен получать своевременно. В ином случае возможны - отставание в росте и развитии, частые болезни.



Главные принципы правильного рациона питания

- 1. Следовать правильному режиму питания;
- 2. Рационе питания должен быть сбалансированным и разнообразным, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ;
- 3. Продукты питания должны правильно обрабатываться, что позволит добиться приятного вкуса и сохранить питательную ценность еды;
- 4. Учет личных вкусовых предпочтений;
- 5. Соблюдение санитарных норм при хранении продуктов питания
- их приготовления;
- 6. Энергетическая ценность пищи должна в полной мере
- соответствовать энергетическим затратам в течении всего дня.

Следуя простым правилам, можно сделать рацион ребенка правильным. Это позволит избежать в дальнейшем множества заболеваний, а также обеспечит организму его полноценное развитие.



Особенности детского питания

Вместе с продуктами детского питания организм должен получать необходимое количество полезных питательных веществ.

Белки - считаются главным строительным материалом, без которого невозможно появление новых клеток, развитие организма и рост. При нехватке белка, это негативно отражается на иммунитете, может привести к замедленному развитию.

Жиры - поддерживают и укрепляют иммунную систему, возобновляют затраченную энергию. В жирах содержатся витамины А и Д, которые особенно важны для детского организма.



Углеводы — энергетическая функция. Их избыток приводит к ожирению. Дети, которые потребляют большое количество углеводов, чаще остальных болеют.

Витамины - организм ребенка в большей степени нуждается в витаминах А и Д. Витамин А отвечает за работу эндокринной системы. При нехватке витамина Д может развиваться рахит. Витамины группы В отвечают за работу головного мозга.

Минералы — в рационе ребенка должна присутствовать пища, в которой содержатся следующие минералы: железо, кальций, йод.

Организация правильного режима питания

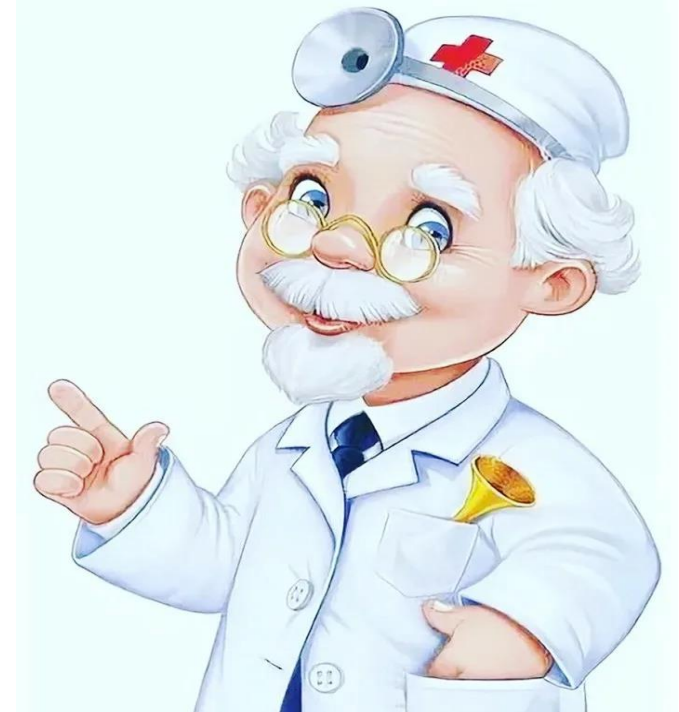
Рацион школьника зависит от его возраста. Детям школьного возраста нужно питаться как минимум 4 раза на день.



- ✓ В пище должно содержаться не менее 60% белков;
- ✓ В рационе должны быть злаки, картофель и хлеб;
- ✓ Меню должно быть разнообразным и сбалансированным;
- ✓ Количество углеводов должно в 4 раза превышать количество жиров и белков;
- ✓ Нужно следовать режиму питания, горячее питание - обязательно;
- ✓ Потреблять рыбу минимум 2 раза на неделю;
- ✓ Каждый день есть свежие фрукты и овощи;
- ✓ Меню на каждый день также должно включать молочную продукцию;
- ✓ Жирная пища и сладкое допустимы, но в небольших количествах и не в качестве замены основной пищи.

Проблемы при несоблюдении режима правильного питания

- Замедление роста и развития.
- Появление лишнего веса — ожирение.
- Диспептические расстройства ЖКТ, гастрит.
- Сахарный диабет 2 типа.
- Нарушение работы сердечно-сосудистой системы
- Анемия, проблемы с памятью — при недостатке
- железа и йода.



Вывод: рациональное и сбалансированное питание, соответствующее возрасту ребенка, оказывает влияние на правильное развитие и здоровье детского организма.



Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. N 204

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Роспотребнадзор реализует **проект «Здоровое питание»**, который является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» национального проекта «Демография».

С 15 мая 2019 года, в Российской Федерации в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Роспотребнадзором начата реализация мероприятий, направленных на продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни.

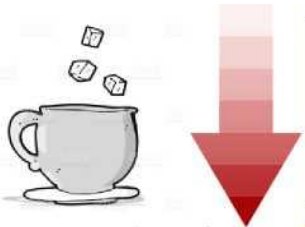
Внедрена система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.



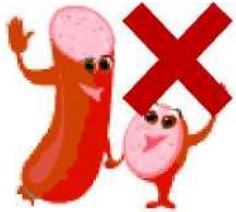
Санитарные правила, вступившие в действие с 01.01.2021г.

- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Организация здорового питания детей



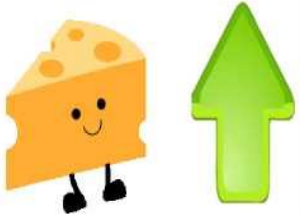
> На 22 - 36 % снижены нормы потребления сахара
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)



> Из перечня продуктов, для питания детей исключены колбасные изделия
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)



> На 17 - 40 % снижены нормы потребления соли
Соль только йодированная!
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)

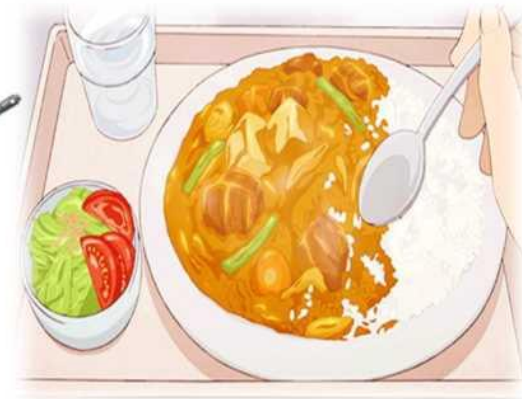


> В отдельных возрастных категориях увеличена на 2 - 27 % норма потребления сыра
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)

Впервые регламентированы требования к особенностям питания кадетов
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 7 таблица 5)

Регламентированы показатели значений суммарной массы блюд по отдельным приемам пищи
(не менее) СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 9, табл. 3

Показатели	7-12 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
Полдник	300	350
Ужин	500	600
Второй ужин	200	200



Калорийность рациона

Калорийность – это единица измерения энергетической ценности продуктов питания, аккумулированная в таких компонентах, как белки, углеводы и жиры, выражающаяся в калориях (кал), либо килокалориях (ккал).

Меню разрабатывается с учетом требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При формировании состава блюд нужно учитывать необходимую калорийность и содержание **Белки:Жиры:Углеводы**.

Завтрак должен составлять 25%,
а обед - 35% от суточной потребности
Нормы калорийности:
отступление в пределах +/- 5% по
отдельным приемам пищи допускается
при условии соответствия нормам
пищевой ценности за неделю (*табл.3
приложение № 10*).

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