ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Здоровое питание

Здоровое питание *— это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.*

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.





Неинфекционные заболевания являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения, как в мире, так и в Российской Федерации. К неинфекционным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет. В 2018 году вклад в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8%, новообразований - 16,3%, болезней органов пищеварения - 5,2% болезней органов дыхания - 3,3%.

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 разного возраста.



Основные проблемы в организации питания

- 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, B_1, B_2, - каротина; железа, кальция (у 30 - 40% детей); йода (у 70 - 80% детей), а также полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), пищевых волокон.



Здоровый образ жизни

- Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов.

Компоненты здорового образа жизни



Рациональное питание

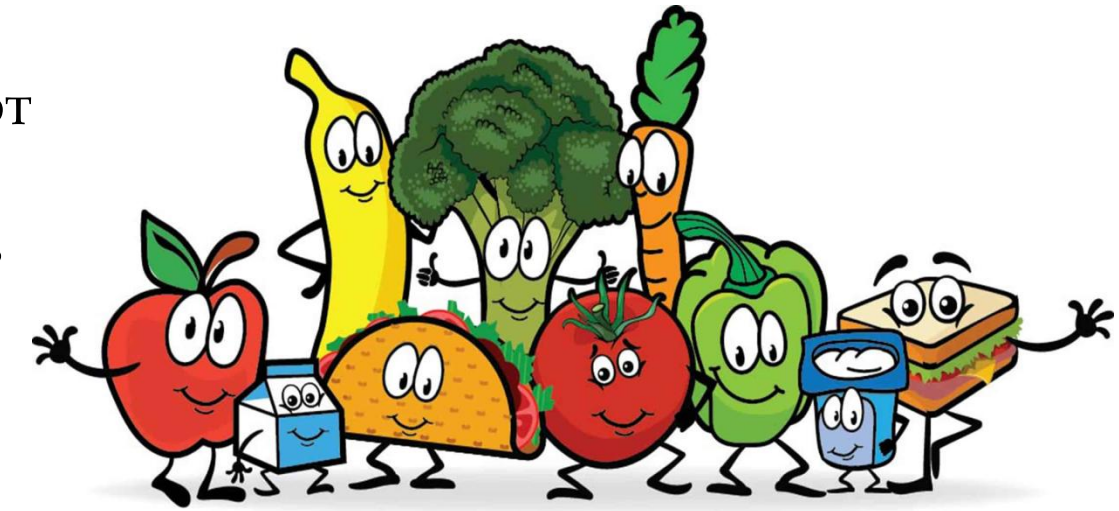


Рациональное питание

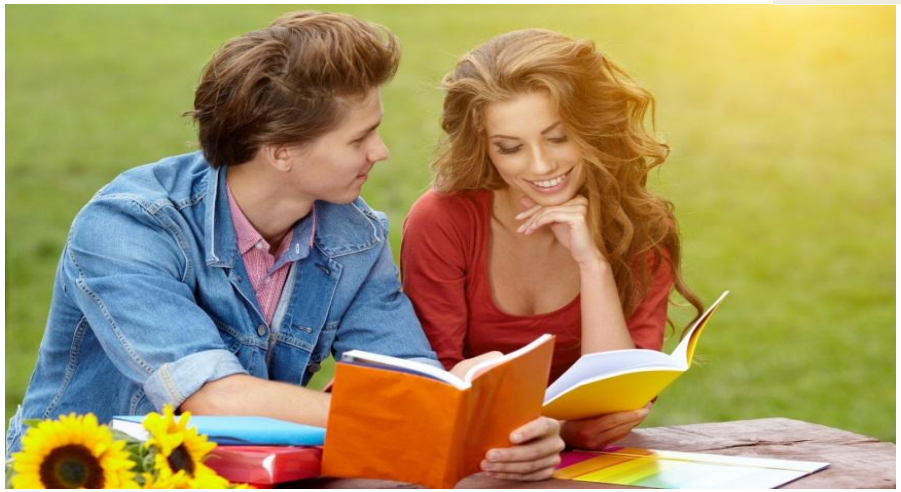
Рациональное и сбалансированное питание предполагает в первую очередь соответствие количества и состава потребляемой пищи реальным энерготратам человека. Рациональное питание способствует сохранению нормальной массы тела, нормального уровня артериального давления, а также нормальной концентрации в крови холестерина и глюкозы. Основной причиной развития ожирения и артериальной гипертонии является нерациональное питание, прежде всего, высокий уровень потребления сахара, насыщенных жирных кислот и соли. По данным Росстата, в 2017 г. более половины россиян (55%) имели избыточную массу тела, а 20,5% населения страдали ожирением. Особое опасение вызывает увеличение числа детей и подростков с ожирением: так, в целом по России этот показатель увеличился на 5,3% за 2017 год.

Основные принципы рационального питания

Основными принципами рационального питания являются: ежедневное потребление фруктов и овощей (не менее 400 грамм в день), сокращение свободных сахаров (до менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г в день), потребление жиров в количестве менее 30% от общей потребляемой энергии (в потребляемой пище должно быть максимально ограничено потребление трансизомеров жирных кислот, главным образом поступающих в организм с твердыми маргаринами и жирной пищей), потребление соли менее 5 г в день.









- В соответствии с особенностями роста, развития и формирования организма школьника питание строится с учетом возрастных потребностей организма в пищевых веществах и энергии, а так же и половых различий, так как потребность в пищевых ингредиентах у мальчиков и подростков выше, чем у девочек и девушек.







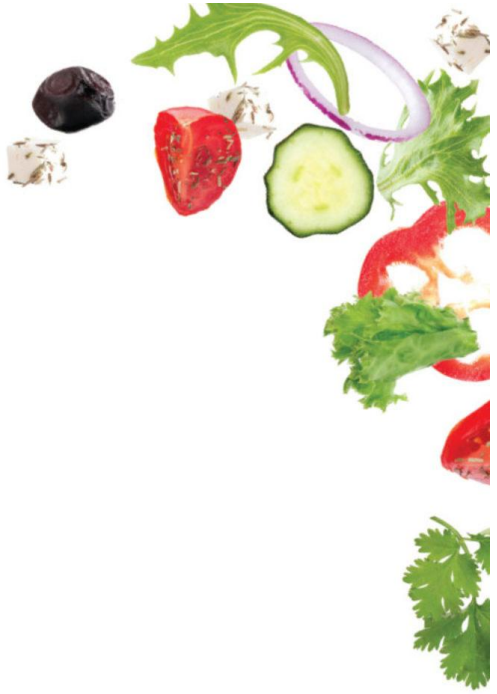
- Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.
- Завтрак – это самый важный и основной прием пищи за день, он позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий. Поэтому завтрак обязательно должен быть полноценным. Завтрак школьника должен быть достаточно калорийным и обязательно содержать горячее блюдо. Необходимо вовремя утром встать и в спокойной обстановке, не торопясь, позавтракать. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.


Пирамида здорового питания
Жиры, масла, сладости
Молочные продукты
2-3 порций
Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций
Овощи
3-5 порций
Фрукты
2-4 порций
КРУПА
МЮСЛИ
Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

Формирование здорового образа жизни населения и профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется, в том числе, путем:

- Снижения избыточного потребления гражданами соли, сахара, насыщенных жиров;
- Увеличения потребления овощей и фруктов, пищевых волокон, рыбы и морепродуктов;
- Ликвидации микронутриентной недостаточности, прежде всего, дефицита йода;
- Совершенствование системы организации питания детей в образовательных организациях.





Причины ожирения

Развитие избыточной массы тела и ожирения, в том числе наиболее неблагоприятной его формы - абдоминального ожирения, обусловлено сочетанием двух основных факторов - нерационального питания и недостаточного уровня физической активности.



Причины ожирения

В детском и подростковом возрасте, а также среди молодежи примерно до 25 лет основной их причиной является употребление в пищу большого количества высококалорийных продуктов (шоколадки, чипсы, фаст-фуд) и сладких напитков на фоне дефицита физической активности (нормальный уровень физической активности, препятствующей развитию ожирения и артериальной гипертонии, предполагает совершение человеком порядка 10 тысяч шагов в день). Среди лиц среднего и более старшего возраста основной причиной является сохранение привычного для молодых пищевого поведения, предполагающего, как правило, употребление большого количества пищи без последствий в виде формирования жировых отложений. Большую роль в развитии ожирения, особенно у женщин среднего и старшего возраста, играют так называемые "перекусы", которые обычно не воспринимаются человеком как факт приема пищи.

Основой для составления рационов, в том числе для детского питания, являются

«Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»- Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08, которыми даются основные термины и определения и нормы физиологических потребностей.



Концепции оптимального питания:

- энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энерготратам организма;

- величины потребления основных пищевых веществ - белков, жиров и углеводов должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними. В рационе предусматриваются физиологически необходимые количества животных белков - источников незаменимых аминокислот, физиологические пропорции ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, оптимальное количество витаминов;

- содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать их адекватным уровням потребления.

Белки

Высокомолекулярные азотсодержащие биополимеры, состоящие из аминокислот. Выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную, энергетическую и другие функции.

ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
сыр	масло	конфеты
мясо		мед
птица	шпик	хлеб
рыба	сметана	пирожное
творог	яйцо	бананы
горох	колбаса	яблоки

- Потребность в белке - эволюционно сложившаяся доминанта в питании человека, обусловленная необходимостью обеспечивать оптимальный физиологический уровень поступления незаменимых аминокислот. При положительном азотистом балансе в периоды роста и развития организма, а также при интенсивных репаративных процессах потребность в белке на единицу массы тела выше, чем у взрослого здорового человека. Усвояемость белка - показатель, характеризующий долю абсорбированного в организме азота от общего количества, потребленного с пищей. Биологическая ценность - показатель качества белка, характеризующий степень задержки азота и эффективность его утилизации для растущего организма или для поддержания азотистого равновесия у взрослых. Качество белка определяется наличием в нем полного набора незаменимых аминокислот в определенном соотношении как между собой, так и с заменимыми аминокислотами.
- 1 г белка при окислении в организме дает 4 ккал.
- Физиологические потребности в белке детей до 1 года - 2,2 - 2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года от 36 до 87 г/сутки.

Жиры (липиды)

Сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот являются важнейшими источниками энергии. До 95% всех липидов - простые нейтральные липиды (глицериды). Жиры являются одной из важных составных частей клетки. Они обеспечивают основные энергетические траты организма, оказывают влияние на функцию сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, процессы пищеварения, улучшают использование других пищевых веществ: белков, витаминов и минеральных солей; т.е принимают участие в сложных жизненных процессах, известных под общим названием «обмен веществ». Особенно важна роль жиров как носителей жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К.



Углеводы

Углеводы являются основным энергетическим материалом. Они входят в состав клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ. В их присутствии улучшается использование белков и жиров. Углеводы являются главным источником образования в организме мышечной энергии и служат для выработки тепла.

Источниками углеводов в питании служат главным образом продукты растительного происхождения - хлеб, крупы, картофель, овощи, фрукты, ягоды.

В питание детей нередко имеет место избыточное количество углеводов. Это может привести к нарушению деятельности нервной системы и обмене веществ. Предрасположение к болезням печени у детей часто зависит от избыточного кормления их сладостями и кашами.



Минеральные вещества – необходимая составная часть пищи

Они входят в состав жидкостей организма и служат для регулирования процессов обмена веществ, поддерживают и регулируют многие жизненно-важные процессы организма; входят в состав всех клеток и тканей, в состав большого числа различных ферментов и гормонов, необходимы для правильного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной систем. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. Особенно важно в детском организме таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, железо, магний.



Витамины

Группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов.

«Овощи – кладовая здоровья»

Витамины → **Овощи, фрукты**



Витамин С

Принимает участие в белковом, углеводном и минеральном обменах, способствует росту тканей и клеток. Благодаря ему повышается устойчивость организма к вредных воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам. Витамин «С» легко разрушается под воздействием солнечного света, при нагревании и хранении. В качестве одной из эффективных мер профилактики полигиповитаминозов, улучшения иммунного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей рекомендуется прием поливитаминных препаратов. В качестве минимально необходимой меры (при не обеспечении поливитаминными препаратами) в учреждениях, связанных с воспитанием, обучением и оздоровлением детей рекомендовано проводить профилактическую витаминизацию детей аскорбиновой кислотой, норма выдачи данного витамина составляет: для детей 1 - 3 лет – 35,0мг 3 - 6 лет – 50,0мг на 1 порцию ; с7до 11лет-60мг, с 11лет и старше-70мг. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 град. С (перед реализацией).



Витамин А

Принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, участвует в образовании зрительного пигмента.

При недостаточном поступлении понижается сопротивляемость заболеваниям, замедляется рост, снижается зрение. Содержится витамин А в основном в продуктах животного происхождения: печень, яичный желток, сливочное масло, сливки, сметана, молоко. В организме человека витамин А может образовываться из другого вещества, называемого каротином; источником которого служат овощи, зелень и некоторые фрукты: красная морковь, красный перец, петрушка, зеленый лук, помидоры, петрушка, абрикосы, мандарины, апельсины. Однако, если не употреблять жиров, то каротин, хотя и превратится в витамин А, не будет использован, так как он растворяется только в жире.



Витамин Д

Пегулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина Д возникают симптомы рахита, снижается мышечный тонус, происходит запоздалое прорезывание зубов. Содержится витамин Д в продуктах животного происхождения : сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени (особенно печени трески), в жирных рыбах- палтус, лосось, тунец, скумбрия и др.

Роль воды для организма

Необходима растущему организму, так как все процессы превращения веществ совершаются в водной среде. Для организма вредно как резкое ограничение воды, так и чрезмерное её употребление. Резкое ограничение вредно потому, что вода является одной из составных частей всякой живой ткани. При избыточном количестве- повышается нагрузка на сердечно-сосудистую и выделительные системы, т.е на почки и кожу. Кроме того, с водой из организма при обильном питье выводятся минеральные вещества и водорастворимые витамины.



Роль фруктов, ягод, овощей

Калорийность свежих фруктов и ягод относительно невелика, в них содержится мало белка и практически отсутствует жир. Находящиеся в них легкоусвояемые углеводы, витамины и минеральные соли позволяют отнести эти продукты не только к вкусовым, но и к питательным.

Среди овощей более калорийны корнеплоды и клубни, менее- овощи, произрастающие на земле: огурцы, баклажаны, кабачки, помидоры и др.

Фрукты, ягоды, арбузы, дыни и помидоры имеют в своем составе кислоты - лимонную яблочную, винную и др., которые способствуют пищеварению, благодаря возбуждающему действию на слизистую желудка и кишечника.

Плоды и овощи являются ценным источником различных витаминов и минеральных солей.

Овощи, фрукты и ягоды необходимо употреблять в течение всего года. Для обеспечения этой возможности квасят капусту, солят огурцы, помидоры, арбузы, мочат яблоки; замораживают и сушат плодовые и овощные культуры.

Усвояемость пищевых веществ и использование их организмом

Усвояемость пищи зависит от её состава, соотношения в ней отдельных веществ и способов её кулинарной обработки, а также от состояния органов пищеварения.

Пища, красиво оформленная, обладающая приятным ароматом, способствует выделению желудочного сока ещё до еды, поэтому, попадая в желудок, она уже находит подготовленную среду для лучшего своего использования. Уже при виде такой пищи и при ощущении её запаха начинает выделяться слюна. Выражение «слюнки текут» вполне обосновано физиологически. Большое значение для усвоения пищи имеет её разнообразие и вкус. Чем пища вкуснее, тем лучше она переваривается и усваивается. Однообразная пища быстро надоедает, не вызывает аппетита и хуже переваривается; она не может обеспечить нормальное содержание всех необходимых организму веществ.



Итак, что же такое «здоровая пища»?

Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



Требования к организации питания в организованных детских коллективах.

Общие принципы здорового питания детей, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья 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);



Питание в школе

Горячее питание во время пребывания детей в школе является одним из важнейших условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

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

- 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;
- 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);
- 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).



- Школьный завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Для детей с круглосуточным пребыванием ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

Для приготовления блюд необходимо использовать пищевые продукты в соответствии с рекомендуемым «ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей»:

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории, телятина, нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка), мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.



- Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.
- Молоко и молочные продукты:
- - молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное; сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- - творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- - сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- - кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша; сливки (10% жирности); мороженое (молочное, сливочное)



- Пищевые жиры:
- - сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; маргарин ограниченно для выпечки.
- Кондитерские изделия:
- - зефир, пастила, мармелад; шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- - галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема); джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.



- Овощи:
- - овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- - овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.



- Фрукты:
- - яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- - цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- - тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости; сухофрукты.
- Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.
- Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.



- Соки и напитки:
- - натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок; кофе (суррогатный), какао, чай.
- Консервы:
- - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- - лосось, сайра (для приготовления супов); компоты, фрукты дольками;
- - баклажанная и кабачковая икра для детского питания; зеленый горошек; кукуруза сахарная;
- - фасоль стручковая консервированная; томаты и огурцы соленые.
- Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.
- Соль поваренная йодированная



Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего не допускается использовать пищевые продукты и изготавливать блюда и кулинарные изделия:

- изготовление на пищеблоке творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов;
- использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачественности (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили;
- мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, птицу, рыбу и яйцо, не прошедшие ветеринарный контроль;



ЗАПРЕЩЕНЫ:

- мясо диких животных, субпродукты (кроме печени, языка, сердца);
- кровяные и ливерные колбасы (в питании детей образовательных учреждений-сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- в дошкольном учреждении можно использовать только вареные колбасы для детей с 3хлет) ;
- непотрошеная птица; мясо водоплавающих птиц;
- изделия из мясной обрези, диафрагмы;
- рулеты из мякоти голов;
- рыба, не прошедшая ветеринарный контроль;
- блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку (кроме соленой рыбы);
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы;

Запрещено:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое (на основе растительных жиров); творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки; простокваша "самоквас";
- яйца водоплавающих птиц; яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы;
- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, (в дошкольных учреждениях также принесенные из дома при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

ЗАПРЕЩЕНЫ:

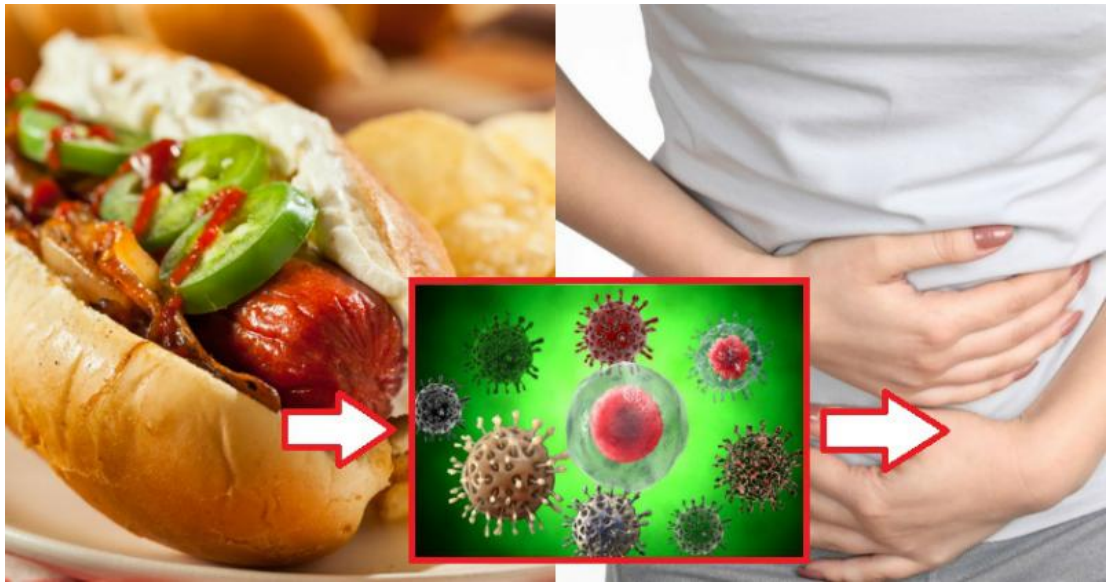
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса (в детских садах при условии, что они не прошли термическую обработку перед выдачей);
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;





ЗАПРЕЩЕНЫ:

- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)
- пищевые продукты с истекшим сроком годности и признаками недоброкачественности;
- остатки пищи от предыдущего приема пищи, приготовленной накануне;
- окрошки и холодные супы;
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
- яичница-глазунья;
- паштеты и блинчики с мясом и творогом;
- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;



ЗАПРЕЩЕНЫ:

- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- плодоовощная продукция с признаками порчи;
- кофе натуральный;
- холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь;
- жевательная резинка;



Требования к организации питьевого режима

Во всех организациях должен быть организован правильный питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду. При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкцией) изготовителя.



Организация питания в детских дошкольных коллективах

Основные принципы:

Составление полноценных рационов питания,

использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых питательных веществ, минеральных веществ и витаминов,

строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп,

соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей,

в дошкольном учреждении правильное сочетание питания с питанием в домашних условиях,

учет климатических и национальных особенностей региона, времени года и включением в связи с этим соответствующих продуктов и блюд.



- индивидуальный подход к ребенку с учетом состояния его здоровья,
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов,
- соблюдение установленных сроков хранения и реализации продуктов, блюд и кулинарных изделий;
- не использовать в питании детей запрещенные продукты и блюда в целях профилактики массовых инфекционных заболеваний и пищевых отравлений;
- учет эффективности питания детей.



- Для организации питания детей, имеющих указанные заболевания (в т.ч. в специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) в соответствии с п.15.10 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих ном питания и меню),



- Разработаны и введены в действие методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных учреждениях). МР предназначены для дошкольных образовательных организаций, организаций и групп по уходу и присмотру за детьми; организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; организаций, обеспечивающих проживание и социальную реабилитацию несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в социальной помощи государства; общеобразовательных организаций; организаций профессионального образования; организаций отдыха детей и их оздоровления; организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.



Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей:

Хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией. По данным Государственного регистра больных сахарным диабетом и Росстата Российской Федерации на окончание 2018 года общая численность больных сахарным диабетом по Российской Федерации составляла 9 млн. 364 тыс. человек (6,4% от всего населения меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты источники полноценного белка (твороо мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладк баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов). Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров рекомендуется сократить до 30% от суточной калорийност рациона. Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе рекомендуется использовать систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10 г углеводов (в соответствии с таблицей Хлебных Единиц). Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности.



- При разработке режима питания детей с сахарным диабетом следует учитывать, что рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов.
- Режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). В случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с сахарным диабетом дополнительных перекусов, определяется порядок организации и время их проведения.
- С целью профилактики гипогликемии приемы пищи для детей с сахарным диабетом рекомендуется осуществлять четко по расписанию. Информацию о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов, используемых продуктах для питания детей с сахарным диабетом, рекомендуется доводить до родителей (законных представителей детей) с использованием сайта образовательной (оздоровительной) организации.
- Для детей с сахарным диабетом, приносящих продукты и готовые блюда из дома, приготовленные родителями (законными представителями), в столовой рекомендуется обеспечить условия их хранения (холодильник, шкаф) и разогрева (микроволновая печь).



Полноценное питание для взрослого населения

Все взрослое население в зависимости от величины энерготрат делится на 5 групп для мужчин и 4 группы для женщин, учитывающих производственную физическую активность и иные энерготраты.

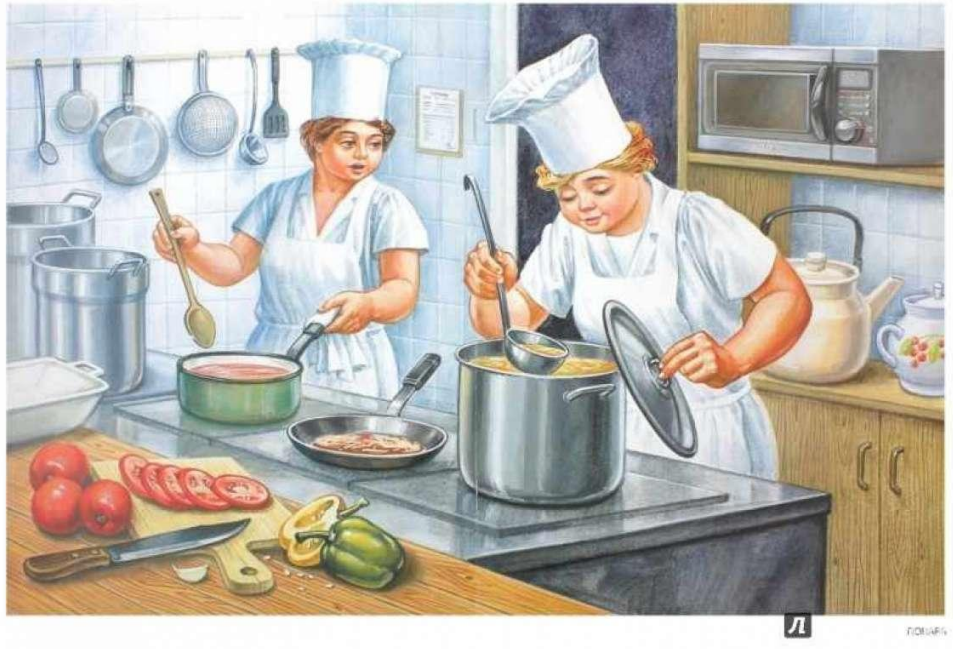
I группа (очень низкая физическая активность; мужчины и женщины) - работники преимущественно умственного труда, коэффициент физической активности - 1,4 (государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты-медики, психологи, диспетчера, операторы, в т.ч. техники по обслуживанию ЭВМ и компьютерного обеспечения, программисты, работники финансово-экономической, юридической и административно-хозяйственной служб, работники конструкторских бюро и отделов, рекламно-информационных служб, архитекторы и инженеры по промышленному и гражданскому строительству, налоговые служащие, работники музеев, архивов, библиотекари, специалисты службы страхования, дилеры, брокеры, агенты по продаже и закупкам, служащие по социальному и пенсионному обеспечению, патентоведы, дизайнеры, работники бюро путешествий, справочных служб и других родственных видов деятельности);

Величина энергозатрат в зависимости от особенностей профессии

группа	Особенности профессии	Расход энергии ккал/сутки
Первая	преимущественно умственный труд	2100 – 2450
Вторая	легкий физический труд	2500 – 2800
Третья	физический труд средней тяжести	2950 – 3300
Четвертая	тяжелый физический труд	3400 – 3850
Пятая (только для мужчин)	особенно тяжелый физический труд	3850 - 4200

II группа (низкая физическая активность; мужчины и женщины) - работники, занятые легким трудом, коэффициент физической активности - 1,6 (водители городского транспорта, рабочие пищевой, текстильной, швейной, радиоэлектронной промышленности, операторы конвейеров, весовщицы, упаковщицы, машинисты железнодорожного транспорта, участковые врачи, хирурги, медсестры, продавцы, работники предприятий общественного питания, парикмахеры, работники жилищно-эксплуатационной службы, реставраторы художественных изделий, гиды, фотографы, техники и операторы радио- и телевещания, таможенные инспектора, работники милиции и патрульной службы и других родственных видов деятельности);

III группа (средняя физическая активность; мужчины и женщины) - работники средней тяжести труда, коэффициент физической активности - 1,9 (слесари, наладчики, станочники, буровики, водители электрокаров, экскаваторов, бульдозеров и другой тяжелой техники, работники тепличных хозяйств, растениеводы, садовники, работники рыбного хозяйства и других родственных видов деятельности);



IV группа (высокая физическая активность; мужчины и женщины) - работники тяжелого физического труда, коэффициент физической активности - 2,2 (строительные рабочие, грузчики, рабочие по обслуживанию железнодорожных путей и ремонту автомобильных дорог, работники лесного, охотничьего и сельского хозяйства, деревообработчики, физкультурники, металлурги доменщики-литейщики и другие родственные виды деятельности);
V группа (очень высокая физическая активность; мужчины) - работники особо тяжелого физического труда, коэффициент физической активности - 2,5 (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, бетонщики, каменщики, грузчики немеханизированного труда, оленеводы и другие родственные виды деятельности.



Рациональные нормы потребления пищевых продуктов в зависимости от энерготрат определены Приказом МЗ РФ от 19.08.2016 г. №614: «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания». Рекомендации разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям здорового питания, представляют собой среднедушевые величины основных групп пищевых продуктов, а также их ассортимент в килограммах на душу населения в год (кг/год/человек), которые учитывают химический состав и энергетическую ценность пищевых продуктов, обеспечивают расчетную среднедушевую потребность в пищевых веществах и энергии, а также разнообразие потребляемой пищи.

При наличии избыточной массы тела/ожирении, требуется коррекция питания

При этом основной принцип - снижение калорийности пищевого рациона и создание энергетического дефицита. Использование диет должно проводиться по рекомендации врача (врача-диетолога).

Дефицит энергии низкокалорийных диет может достигаться за счет снижения доли в рационе как жиров, так и углеводов. Считается доказанным, что применение низкокалорийных диет с ограничением жира и углеводов способствует не только снижению избыточной массы тела, но и снижению АД, улучшению липидного профиля.

Белки. Из продуктов, богатых белками, предпочтительны: нежирные сорта мяса, рыбы и сыра; белое мясо птицы; нежирные молочные продукты; бобовые, грибы.

Жиры. Жир является наиболее калорийным компонентом пищи, который способствует перееданию, поскольку придает пище приятный вкус и вызывает слабое чувство насыщения. При чрезмерном употреблении жирной пищи организм перегружается калориями. Уменьшение доли жиров животного происхождения - исключение из рациона жирных сортов свинины, баранины, птицы (гуси, утки) мясопродуктов (колбасы, паштеты), жирных молочных продуктов (сливки, сметана и пр.). Жирность куриного мяса можно уменьшить почти в 2 раза, сняв с нее кожу перед приготовлением. Уменьшить потребление жиров животного происхождения можно потреблением обезжиренных и низкожирных сортов молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).



Организация лечебного питания.

Наряду с основной стандартной диетой и ее вариантами в лечебно-профилактическом учреждении в соответствии с их профилем используются:

- хирургические диеты (0-I; 0-II; 0-III; 0-IV; диета при язвенном кровотечении, диета при стенозе желудка) и др.;
- специализированные диеты: высокобелковая диета при активном туберкулезе (далее - высокобелковая диета (т);
- разгрузочные диеты (чайная, сахарная, яблочная, рисово-компотная, картофельная, творожная, соковая, мясная и др.);
- специальные рационы (диета калиевая, магниевая, зондовая, диеты при инфаркте миокарда, рационы для разгрузочно-диетической терапии, вегетарианская диета и др.).

Индивидуализация химического состава и калорийности стандартных диет осуществляется путем подбора имеющихся в картотеке блюд лечебного питания, увеличения или уменьшения количества буфетных продуктов (хлеб, сахар, масло), контроля продуктовых домашних передач для больных, находящихся на лечении в лечебно-профилактическом учреждении, а также путем использования в лечебном и энтеральном питании биологически активных добавок к пище и готовых специализированных смесей. Для коррекции пищевого рациона может включаться 20 - 50% белка готовых специализированных смесей.



«Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.

