



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

К. Маркса ул., 122, г. Красноярск, 660021

Факс: (391) 221-28-26

Телефон: (391) 211-93-10

E-mail: [mon@krao.ru](mailto:mon@krao.ru)

ОКОГУ 23280

ОГРН 1082468041611

ИНН/КПП 2460210378/246001001

20 МАР 2015 № 75-2494

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям муниципальных  
органов управления образованием

Руководителям краевых  
образовательных организаций

О направлении Памятки для  
детей и родителей о принципах  
здорового питания

Уважаемые руководители!

В целях пропаганды здорового питания среди детей и учащихся образовательных организаций, а также их родителей, министерство образования и науки Красноярского края направляет Памятку для детей и родителей о принципах здорового питания, разработанную Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю, для размещения в образовательных организациях.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Первый заместитель министра

Н.В. Анохина

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

### об основах здорового питания детей и подростков в образовательных учреждениях

Родители сегодня редко задумываются об **особенности питания детей**. В то время как большинство детей ежедневно едят соленые чипсы, кондитерские изделия, содержащие большое количество тугоплавких жиров и пищевых добавок, пьют сладкие газированные напитки, здоровое детское питание невозможно без нежирных белков, молочных продуктов, круп, бобовых и разнообразных свежих овощей и фруктов. В некоторых странах, включая Россию, сегодня больше детей, чем когда-либо имеют избыточный вес, аллергические заболевания. Вместе с тем, организовав правильное питание детей, родители смогут добиться того, что их ребенок будет здоровым и в хорошей физической форме.

Питание детей несколько отличается от питания взрослых людей. Связано это, прежде всего с большими потребностями растущего организма. Если система питания ребенка выстроена правильно, то ребенок нормально развивается как физически, так и психически. Кроме того, правильное питание детей способствует повышению выносливости детского организма, улучшению успеваемости и трудоспособности, устойчивости к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям со стороны окружающего мира, а также укреплению иммунной защиты организма от различных инфекций и заболеваний. Кроме того, постепенно вырабатывается сознательное соблюдение режима питания, употребление разнообразных продуктов и блюд из них, с обязательным использованием фруктов и овощей. Правильное питание нередко способствует приобретению и вхождению в привычку культуры поведения за столом, а также навыков приема пищи.

Основным принципом построения рационального питания детей является не только разнообразие, но и правильное сочетание употребления мясных, рыбных, молочных и зерновых продуктов, а также фруктов, овощей и ягод. Недостаточность или переизбыток потребляемой ребенком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению. К сожалению, недостатки в организации питания детей не всегда проявляются сразу, зачастую отрицательное воздействие накапливается, а проявляется уже в течение жизни (произойти это может в любом возрасте, в зависимости степени устойчивости организма).

Врачи и диетологи выделяют в сбалансированном питании несколько основных категорий пищевых продуктов: это зерновые, овощи, фрукты,

молоко, мясо, рыба и бобовые. Эти продукты содержат все необходимые вещества, чтобы организм ребенка мог нормально развиваться.

Научно доказано, что профилактикой таких «взрослых» заболеваний, как сахарный диабет, гипертония, избыточный вес и многих других, следует заниматься с момента рождения маленького человека.

### **Особенности питания детей: в чем суть?**

**1. Сбалансированность питания детей по содержанию основных пищевых веществ, энергии, микронутриентов и витаминов.**

**2. Особенности питания детей подразумевают частоту приемов пищи.**

**3. Не менее важно отдавать предпочтение специализированным пищевым продуктам, предназначенным для питания детей и исключить из рациона питания те продукты, которые не следует употреблять детям.**

В образовательных организациях дети и подростки проводят от 50 % до 70 % своего активного времени суток, соответственно очень важно именно в этот период обеспечить полноценное и сбалансированное питание ребенка, обеспечить его потребность в основных пищевых веществах и энергии.

Именно этим требованиям отвечает организация питания детей в образовательных организациях, так как примерное циклическое меню, имеющееся в каждом образовательном учреждении, разработано с учетом принципов здорового питания.

### **Сбалансированность питания детей по основным пищевым веществам, энергии, витаминам и микроэлементам**

Организм детей и подростков имеет ряд существенных особенностей. Ткани организма детей на 25 % состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и на 75 % из воды. Основной обмен у детей протекает в 1,5—2 раза быстрее, чем у взрослого человека. Средний расход энергии в сутки (ккал) на 1 кг массы тела детей различного возраста и взрослого человека составляет: до 1 года — 100; от 1 до 3 лет - 100-90; 4-6 лет - 90-80; 7-10 лет - 80-70; 11 —13 лет - 70-65; 14-17 лет — 65-45.

В примерном меню детей и подростков содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

Большое внимание в питании детей и подростков оказывает содержание белка и его аминокислотный состав как основной пластический материал, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции. Белок животного происхождения должен составлять у детей младшего возраста 65-70 %, школьного - 60



**% суточной нормы этого пищевого вещества.** По сбалансированности незаменимых аминокислот лучшим продуктом белкового питания в детском возрасте считается молоко и молочные продукты. Суточная потребность в белке зависит от возраста ребенка. На 1 кг массы тела необходимо белка: детям в возрасте от 1 года до 3 лет — 4 г; 4-6 лет - 4-3,5 г; 7-10 лет - 3 г; 11-13 лет - 2,5-2 г; 14-17 лет — 2—1,5 г. Для детей до 3 лет в рационе питания ежедневно следует предусматривать не менее 600 мл молока, а школьного возраста — не менее 500 мл. Кроме того, в рацион питания детей и подростков должны входить мясо, рыба, яйца — продукты, содержащие полноценные белки с богатым аминокислотным составом.

Жиры играют важную роль в развитии ребенка. Они выступают в роли пластического, энергетического материала, снабжают организм витаминами А, D, E, фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для развития растущего организма. Особенно рекомендуют сливки, сливочное масло, растительное масло (5–10% общего количества). **Особенно ценны жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты — растительные масла, которые должны составлять не менее 35 % от всего количества употребляемых жиров.**

У детей отмечается повышенная мышечная активность, в связи с чем, потребность в углеводах у них выше, чем у взрослых, и должна составлять 10–15 г на 1 кг массы тела. В питании детей важное значение имеют **легкоусвояемые углеводы**, источником которых являются фрукты, ягоды, соки, молоко, варенье, мармелад, пастила, зефир. Количество Сахаров должно составлять 25 % общего количества углеводов. Однако, следует помнить, что избыток углеводов в питании детей и подростков приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

В связи с процессами роста потребность в витаминах у детей повышена. Особое значение в питании детей и подростков имеют витамины А, D как факторы роста. Источниками этих витаминов служат молоко, мясо, яйца, рыбий жир. В моркови, помидорах, абрикосах содержится провитамин А — каротин. Витамин С и витамины групп В стимулируют процесс роста, повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Минеральные вещества в детском организме обеспечивают процесс роста и развития тканей, костной и нервной системы, мозга, зубов, мышц. Особое значение имеют кальций и фосфор, источником которых являются творог, рыба.

Учитывая, что Красноярский край является регионом с недостаточным содержанием йода, в пищевой рацион ребенка обязательно следует включать продукты, обогащенные йодом.

### **Режим питания детей и подростков.**

Соблюдение режима питания детей и подростков имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу четыре — пять раз в день, через