



ПРОГРАММА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

**НП «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МР 18/06-11

Современные проблемы питания детей.

Принципы составления рациона питания детей,

посещающих дошкольные организации

с 11-12-часовым пребыванием.

Авторы:

Антонов А.Р. – д.м.н., профессор, зам. директора ГБОУ «Новосибирский центр повышения квалификации работников медицинских специальностей»;

Ковалев Д.В. - эксперт по качеству и безопасности пищевых продуктов и продовольственного сырья НП «Сибирский федеральный Центр оздоровительного питания»;

Новоселов Я.Б. – к.м.н., врач-диетолог, член Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов, директор НП «Сибирский федеральный Центр оздоровительного питания», эксперт по организации и проведению санитарно-эпидемиологических экспертиз;

Ронинсон А.Г. – к.м.н., рук. научно-методического отдела НП «Здоровое питание – здоровье нации»;

Холмогорцева Н.В. – ведущий специалист НП «Сибирский федеральный Центр оздоровительного питания».

Здоровье детей, зависит от правильного, обоснованного и четко организованного питания.

Обеспечение адекватными потребностям ребенка рационами питания, сбалансированного в соответствии с особенностями обменных процессов растущего организма, процесс непосредственной организации питания в дошкольном учреждении, в условиях не простой социально-экономической обстановки, является чрезвычайно актуальной задачей. Особое место занимает не только количественная, но и качественная характеристика продовольственного сырья, полуфабрикатов и готовых блюд, в том числе вопросы оценки их пищевой и медико-биологической ценности.

Особенностями ряда детских учреждений, являются некоторые затруднения при составлении оптимального циклического меню для организации детского питания разных возрастных групп. Чаще всего указанные проблемы обусловлены незнанием современных принципов рационального питания, неумением рационально использовать рекомендованные для детей различных возрастных групп продукты питания (В. А. Тутельян, 2010 г.).

Данное издание подготовлено специалистами НП «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания», НП «Здоровое питание – здоровье нации» и предназначено для ознакомления медицинских работников, воспитателей, работников пищеблоков, организаторов детского питания с современными данными науки о питании, представлениями о принципах здорового питания и основами концепции оптимального питания.

Содержание

Физиологические аспекты влияния компонентов пищи. Концепция оптимального питания и некоторые принципы формирования меню для питания детей различных возрастных групп в дошкольных образовательных учреждениях.....	
Использование современных данных науки о питании и принципов концепции оптимального питания при составлении циклического двухнедельного меню для питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих дошкольные организации с 10-12-часовым пребыванием.....	
Использование современных данных науки о питании и принципов концепции оптимального питания при составлении циклического двухнедельного меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные организации с 10-12-часовым пребыванием.....	
Приложения.....	

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ КОМПОНЕНТОВ ПИЩИ. КОНЦЕПЦИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Последние годы характеризуются резко возросшим вниманием к проблемам питания со стороны представителей большинства отраслей медицинской науки и практики. Это связано не только с пониманием тех негативных последствий для здоровья, к которым приводят повсеместно выявляемые и широко распространенные среди детского и взрослого населения нарушения структуры питания и пищевого статуса, но и с успехами биохимии, клеточной биологии и других фундаментальных наук в расшифровке роли отдельных макро- и микронутриентов и минорных непищевых биологически активных компонентов пищи, как в регуляции функциональной активности органов и систем, так и в снижении риска развития ряда заболеваний.

Рациональное здоровое питание детей и взрослых – важнейшее условие поддержания здоровья нации. Однако, в настоящее время, в России в силу сложившихся социально-экономических условий только у очень немногих людей питание может считаться здоровым и сбалансированным (В.А. Тутельян с соавт., 2004 г.). Именно вследствие нарушения обменных процессов и, соответственно, нарушения способности организма бороться с неблагоприятными факторами возникает подавляющее большинство заболеваний, наблюдаемых в современном обществе. Так, более чем 40% от общего количества заболеваний вызваны только неполноценным обеспечением организма пищевыми веществами. Нарушение поступления в организм жиров, белков, углеводов, витаминов, микроэлементов, нарушение структуры оптимального питания - главная проблема, которая отнимает здоровье и становится причиной 15 млн. смертей ежегодно. Мировые потери от некачественного питания сравнимы со взрывом атомной бомбы в Хиросиме (10 килотонн) каждые три дня (В.А. Тутельян, 2006г.).

Повышение внимания к профилактическим вопросам в медицине в значительной мере актуализирует проблемы питания, как одного из важнейших вопросов, определяющих здоровье человека. Здоровое питание является одним из фундаментальных факторов профилактики заболеваний, повышения адаптивных ресурсов организма, как в условиях текущей патологии, так и в состоянии относительной физиологической нормы. Очевидно, что большая часть заболеваний середины-конца XX и начала XXI века прямо, или опосредованно связаны именно с вопросами питания. Именно питание человека создает в большой мере условия гомеостаза внутренней среды человека, адекватность функционирования саногенных возможностей организма.

Рациональное питание призвано обеспечить баланс между поступающей и расходуемой энергией, удовлетворение потребности организма в необходимом количестве питательных веществ.

Следует помнить, что пищевые продукты являются регуляторами различных функций организма, следовательно, питание должно быть оптимальным, т. е. максимально удовлетворять потребности человека в пищевых веществах и энергии, снижать риск возникновения различных алиментарно-зависимых заболеваний

.....

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ НАУКИ О ПИТАНИИ И ПРИНЦИПОВ КОНЦЕПЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ЦИКЛИЧНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ С 11-12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
День 1											
Завтрак											
215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого за Завтрак:	300	13,72	19,85	39,05	390	0,17	0,55	3,04	283,7	2,06
2-ой завтрак											
368	Груши	70	0,28	0,21	7,266	32,2	0,021	0,021	3,5	13,3	1,61
	Итого за 2-ой завтрак:	70	0,28	0,21	7,266	32,2	0,021	0,021	3,5	13,3	1,61
Обед											
15	Салат из помидоров и огурцов с луком зеленым	40	0,386	2,455	1,233	28,56	0,017	0,018	7,64	10,708	0,305
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,714	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,866
302	Индейка, тушенная в соусе с овощами	70	3,644	2,831	6,413	65,722	0,039	0,047	2,854	13,844	0,533
372	Компот из свежей сливы	180	0,288	0,108	21,42	87,84	0,018	0,013	1,548	14,472	0,234
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024		10,5	1,17
	Итого за Обед:	520	8,448	8,024	52,8	318,122	0,218	0,152	18,642	69,204	3,108
Полдник											
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
461	Рулет с орехами	50	0,455	0,854	2,377	19	0,008	0,045	0,029	1,575	0,071
385	Яблоки печеные с рафинадной пудрой	70	0,28	0,28	21,73	91	0,02	0,01	2,97	11,5	1,56
	Итого за Полдник:	270	5,085	4,884	30,407	186	0,058	0,255	3,449	199,075	1,781
Ужин											
137	Рагу из овощей с кабачками (с соусом)	120	1,909	12,594	10,137	161,143	0,057	0,069	6,331	36,229	0,663
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018		6,9	0,6
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	0,002	0,005	0,36	28,638	1,123
	Итого за Ужин:	330	4,675	12,912	49,618	333,343	0,107	0,092	6,691	71,767	2,386
	Итого за день1:	1490	32,208	45,88	179,141	1259,665	0,574	1,07	35,322	637,046	10,945
	Отклонение за день1(%):		-19,28	2,75	-7,11	-5,29	-24,47	25,15	-17,38	-16,18	15,21

Приложение 1
(справочное - из СанПиН 2.4.1.2660-10)

Таблица 1

**Форма примерного циклического меню
(образец)**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe

Таблица 2

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	завтрак	завтрак	завтрак
10 ³⁰ -11 ⁰⁰	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	обед	обед	обед
15 ³⁰	полдник	полдник*	полдник
18 ³⁰	-	ужин	ужин
21 ⁰⁰	-	-	2 ужин

* - при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина.

И Т.Д.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №66									
Наименование изделия:					Булочка "Дорожная"				
Номер рецептуры:		470							
Наименование сборника рецептов:									
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2010.									
Наименование сырья			Расход сырья и полуфабрикатов						
			1 порция						
			Брутто, г			Нетто, г			
Мука пшеничная 1 сорта			3050			3050			
Мука пшеничная 1 сорта (на подпыл)			100			100			
Сахар			600			600			
Соль			30			30			
Дрожжи (прессованные)			75			75			
Вода			1525			1525			
Маргарин			650			650			
или масло сливочное			650			650			
Маргарин (для смазки)			100			100			
или масло сливочное (для смазки)			100			100			
Мука пшеничная 1 сорта (для крошки)			101			101			
Маргарин (для крошки)			101			101			
или масло сливочное (для крошки)			101			101			
Масса полуфабриката			0			5900			
Выход:			5000						
Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины			Минералы	
БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал		В1, мг	В2, мг	С, мг	КАЛЬЦИЙ, мг	ЖЕЛЕЗО, мг
339	698	2607	18100		6	3	0	930	60
Технология приготовления									
<p>Дрожжевое тесто разделяют на куски, придавая им овальную форму, делают на поверхности 3-4 поперечных надреза, укладывают на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Затем смазывают жиром и посыпают крошкой. Выпекают 10-12 минут при температуре 230-240 °С. Для приготовления крошки муку и жир тщательно перемешивают и протирают через сито. Дрожжевое тесто готовят двумя способами - опарным и безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, масла или маргарина), опарным - для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное). Дрожжевое тесто (безопарный способ): В дежу тестомесительной машины вливают подогретую до температуры 35-40 °С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40 °С процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 минут. После этого вводят растопленное масло или маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи. Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз. Дрожжевое тесто (опарный способ): В дежу тестомесительной машины вливают подогретую до температуры 35-40 °С воду (60-70% от общего количества жидкости), добавляют предварительно разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35-40 °С на 2,5-3 часа для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, меланж или яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленное масло или маргарин. Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 часа для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.</p>									
Требования									
Внешний вид: форма - овальная, поверхность с 3-4 неглубокими надрезами, отделана крошкой									
Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый									
Цвет: от золотистого до светло-коричневого									
Вкус: свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста									
Запах: приятный, свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста									

Накопительная ведомость для контроля над рационом питания детей возрастной категории ...

N п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в день, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	фактически выдано продуктов по дням на одного человека, г (нетто)	В среднем в день
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
4	Кондитерские изделия	7,00	20,00	62,00	10,00	10,00	10,00	16,36	38,00	35,25	10,00	21,60	23,32
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
10	Масло сливочное	22,00	22,93	28,80	21,06	25,46	20,14	30,29	21,02	24,71	34,02	24,20	25,26
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
14	Овощи и зелень	205,00	135,96	228,64	201,72	87,85	252,67	112,05	338,42	162,28	143,40	97,29	176,03
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
17	Сахар	37,00	54,90	23,86	41,60	21,00	25,80	28,50	37,15	27,96	35,55	49,95	34,63
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
19	Соль	4,00	1,38	2,12	3,14	1,96	2,10	1,77	3,43	1,94	1,91	1,20	2,10
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
27	Яйцо	20,00	48,00	11,30	2,80	4,00	7,00	4,00	32,50	16,80	27,00	48,50	20,19

Примечание. При оценке среднесуточного набора пищевых продуктов набора продуктов необходимо учитывать, что в данном меню, рассчитанном на 10-12-часовое пребывание, организован так называемый «уплотненный» полдник» что предусматривает дополнительную организацию ужина и второго ужина дома.