**Сбалансирование питание – залог здоровья детей**

Продукты питания, которые употребляют дети, сильно влияют на их здоровье. Ещё Гиппократ говорил: «Мы есть то, что мы едим». Почему так важно для детей сбалансированное питание, и как сделать его таким? Об этом поговорим в данной статье.

**Что означает «сбалансированное питание»?**

В рацион ребенка, как и взрослого человека, должны входить продукты, которые будут снабжать организм всеми необходимыми элементами:

* белками;
* углеводами;
* жирами;
* витаминами;
* микроэлементами.

При этом важно соблюдать баланс между этими элементами. Для детей разных возрастов и норма будет разная. Данные нормы указаны в Санпине 2.4.1.3049-13 для дошкольных организаций.



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

**Как питание влияет на здоровье детей?**

Продукты питания, потребляемые нами, существенно влияют на наше здоровье и на здоровье наших детей. Переизбыток каких-либо элементов может негативно отразиться на состоянии детей. Например, чрезмерное потребление сладостей может стать следствием избытка веса. Употребление аллергенных продуктов может отразиться на состоянии кожи ребенка. Вместе с тем, недостаток тех или иных продуктов также может быть пагубным для ребенка. Отсутствие железосодержащих продуктов может повлечь за собой развитие анемии. Поэтому к питанию детей важно подходить в индивидуальном порядке и учитывать особенности развития и здоровья каждого ребенка.

**Меню для детей в детском саду**

В течение дня питание детей в ДОУ должно выглядеть следующим образом:

* *завтрак* – бутерброд, горячий напиток и горячее блюдо;
* *обед* – закуска, суп, гарнир с мясом, рыбой или птицей, напиток;
* *полдник* – напиток с булочками или кондитерскими изделиями;
* *ужин* – рыба, овощи, мясо и творожные блюда, горячие напитки;
* *второй ужин* – кисломолочные продукты.

Важно также учесть и общий объем пищи, который должны употреблять дети. Он определен Санпин следующим образом:



**Как составить меню?**

Составляя меню нужно учесть следующие факторы:

* территориальные особенности;
* национальный характер;
* оценку здоровья детей;
* [рекомендованный ассортимент продуктов](https://parta1.com/file.php/id/f14806-file-original.docx), которые необходимо включать в рацион детей в ДОО.

Необходимо составить примерное меню, которое будет включать в себя [информацию](https://parta1.com/file.php/id/f14807-file-original.xls), указанную в СанПиНе.

Питание должно быть разнообразное. Повторять блюда в течение дня, а также в ближайшие 3 дня нельзя.

В самом меню необходимо указывать:

* наименование блюда (четкое соответствие наименованию из сборника рецептур);
* ссылки на рецепты из сборника.

Примерное меню утверждается руководителем ДОО и составляется на две недели. При этом необходимо учесть [суточный набор продуктов](https://parta1.com/file.php/id/f14805-file-original.docx), рекомендованный в СанПиНе.

После того как примерное меню утверждено, необходимо составить и утвердить меню-раскладку. Здесь необходимо указать конечный выход блюд для детей с учетом их возраста.

**Как составлять меню по СанПиН автоматически?**

Для этого удобно использовать программный модуль "Управление питанием, контроль диет" системы контроля деятельности образовательного учреждения. Он позволяет формировать меню-требование, циклическое меню, меню-раскладки и прочую отчетность. Подробнее о программе читайте [здесь](https://parta1.com/shop/p26041.html?from=skdou_textarticle).

**Замена продуктов**

В случае отсутствия каких-либо рекомендованных продуктов их можно [заменять другими продуктами](https://parta1.com/file.php/id/f14808-file-original.docx). При этом должен быть соблюден принцип равноценности. Когда невозможно достать свежие овощи и фрукты, их можно заменить соками, замороженными фруктами или овощами.

**Где витамины?**

Выше уже было указано, что витамины и минералы оказывают существенное влияние на здоровье детей. Поэтому в меню обязательно должны быть продукты, содержащие достаточное количество витаминов. Перечень витаминов и минеральных веществ, а также информацию о том, в каких продуктах они содержатся, можно посмотреть [здесь](https://www.vitamarg.com/health/article/608).

Но что делать в зимнее время, когда свежих овощей и фруктов практически нет? В этом случае необходимо витаминизировать блюда. Данный процесс необходимо проводить обязательно под контролем медиков и информировать об этом родителей. А также необходимо учитывать здоровье каждого ребенка. Ведь искусственные витамины могут вызвать аллергические реакции.

Витамины необходимо вводить в третье блюдо (кисель или компот), когда они уже охлаждены до 35 С или 15 С, соответственно. И подавать такие напитки необходимо сразу.

Необходимо вести учет витаминизации блюд в соответствующем журнале, который хранится в течение года. Данные в этот журнал заносятся медицинским работником. Пример журнала можно посмотреть [здесь](https://parta1.com/file.php/id/f14804-file-original.docx).

**Вредные добавки**

Питание детей должно быть разнообразным и содержать необходимые витамины и микроэлементы. А вот от вредных добавок, известных всем как Е, следует отказаться. Посмотреть перечень вредных добавок и почитать информацию об их влиянии на здоровье можно [здесь](http://ozpp.ru/consumer/useful/article5.html).

*Автор статьи: Ирина Добрынина, юрист*