

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 каждые 3 ч, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак — 25 %, обед — 35 %, полдник — 15 %, ужин — 25 %. В школьном возрасте целесообразно четырехразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак — 25 %, второй завтрак — 20 %, обед - 35 %, ужин — 20 %. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продленного дня, рацион которых должен составлять 50—70 % суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание.

Рекомендуемые продукты для детского питания

В питании детей рекомендуется **ежедневное** использование молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп и бобовых, сливочного и растительного масла, сахара, соли, включение в пищевой рацион **не менее 2-3 раз в неделю** таких продуктов, как творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки натуральные.

Родителям при покупке продуктов для детей, предпочтение следует отдавать специализированной пищевой продукции, предназначенной для питания детей, хлебу ржано-пшеничному, полуфабрикатам мясным и из мяса птицы охлажденным, а не

замороженным, мясу не ниже 1 категории, яйцу диетическому, творогу с массовой долей жира не более 9 %, сметане с массовой долей жира не более 15 %, кисломолочным продуктам, содержащим живые молочнокислые бактерии (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке), из кондитерских изделий мармеладу, пастиле, зефиру, свежим фруктам и овощам, крупам и бобовым, а не макаронным изделиям.

Специализированная пищевая продукция – это продукция, предназначенная для детского питания для детей (для детей раннего возраста от 0 до 3 лет, детей дошкольного возраста от 3 до 6 лет, детей школьного возраста от 6 лет и старше), отвечающая соответствующим физиологическим потребностям детского организма и не причиняющая вред здоровью ребенка соответствующего возраста. Изготовителем в обязательном порядке на потребительской упаковке размещается надпись: "Для детского питания", также на этикетке родитель может прочитать с какого возраста детям рекомендуется данная продукция. К изготовителям такой продукции предъявляются специальные требования, закрепленные законодательством Российской Федерации, а именно:

При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания не допускается использование продовольственного (пищевого) сырья, содержащего ГМО, полученного с применением пестицидов; мясо продуктивных животных механической обвалки и мясо птицы механической обвалки; коллагенсодержащее сырье из мяса птицы; субпродукты продуктивных животных и птицы, за исключением печени, языка,

сердца и крови; мясо жилованное с большим количеством соединительной и жировой ткани (более 20 %); блоки замороженные из различных видов жилованного мяса животных, а также субпродуктов (печени, языка, сердца) со сроками годности более 6 месяцев; мясо животных и мясо птицы, сырье из рыбы и нерыбных объектов промысла, подвергнутое повторному замораживанию; хлопковое, кунжутное растительные масла; спреды; острые пряности и специи, яичный порошок; гидрогенизированные масла и жиры, жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот; соевая мука (кроме изолята и концентрата соевого белка); майонез, майонезные соусы, соусы на основе растительных масел; кремы на основе растительных жиров, жиры специального назначения, фритюрный жир, запрещено использование бензойной, сорбиновой кислот и их солей. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей всех возрастных групп с целью придания специфического аромата и вкуса допускается использовать только натуральные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества).

Пищевая продукция для детского питания должна отвечать следующим требованиям: печенье для детского питания не должно содержать добавленного сахара более 25 %; хлебобулочные изделия для детского питания должны содержать соли не более 0,5 %; этилового спирта более 0,2 %; а также кофе натурального; ядер абрикосовой косточки; уксуса; подсластителей, за исключением специализированной пищевой продукции для диетического лечебного питания.

Таким образом, родителям легко понять, какие продукты **не рекомендуется использовать в питании детей**, когда они приходят в магазин:

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.
- молочные продукты, творожные сырки, мороженое, сгущенное молоко с использованием растительных жиров;
- кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)
- кондитерские изделия с кремом, содержащим растительный белок;
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- 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;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;

- продукты, в том числе кондитерских изделия, содержащие алкоголь;

- жевательная резинка;

- пищевые продукты, содержащие в своем составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке):

– сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель «Доширак», каши).

Также следует отметить, что кулинарные изделия и напитки, реализуемые в крупных сетях быстрого питания, так называемый "Fast food", также не рекомендуются для питания детей, так как не обеспечивают здорового питания.