

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО НАУЧНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ПИТАНИЯ, БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ**

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Председатель профильной комиссии по гигиене детей и подростков Министерства здравоохранения Российской Федерации
Главный внештатный специалист по гигиене детей и подростков Минздрава России, заместитель директора по научной работе ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава России, член-корреспондент РАН

Председатель профильной комиссии по диетологии Министерства здравоохранения Российской Федерации
Главный внештатный специалист диетолог Минздрава России, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», академик РАН



Кучма В.А.

2017 г.



Тутельян В.А.

2017 г.

**СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ
ПРИНЦИПАМ СВОБОДНОГО ВЫБОРА
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**
Методические рекомендации

Разработчики: ¹ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (директор – член-корр. РАН, д.м.н., профессор Никитюк Д.Б.), ²ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Исполнители: член-корр. РАН, д.м.н., профессор Д.Б. Никитюк, д.м.н., проф. А.К. Батурин¹, д.м.н., проф. И.Я. Конь¹, д.м.н., проф. Ж.Ю.Горелова², к.м.н. Е.А. Пырьева¹, к.м.н. С.Н.Сергеева¹, к.м.н. А.И.Сафронова¹, М.А.Тоболева¹, С.А.Димитриева¹, М.А.Гурченкова¹.

Одобрено на заседании профильной комиссии по диетологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Министерства здравоохранения Российской Федерации
« 27 » октября 2017 г.

Рационы питания дошкольников и школьников должны включать все основные группы продуктов, а именно — мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Основная цель образовательной программы состоит в обучении в доступной форме основам здорового питания детей разного возраста. Учитывая, что рационы питания в образовательных учреждениях составлены специалистами с учетом возрастных физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии, задачей образовательной программы является мотивирование дошкольников и школьников на выбор питания, организованного в образовательных учреждениях, а не перекусов.

Выбор правильных продуктов и блюд предусмотрен и в домашних условиях. Задачей родителей является обеспечить детей здоровым питанием, не стимулировать употребление продуктов быстрого приготовления, чипсов, сладких газированных напитков.

Итогом проведения обучающей программы является осуществление самостоятельного выбора продуктов и блюд здорового питания детьми дошкольного и школьного возраста.

Организация обучения детей, родителей, сотрудников образовательных учреждений основам выбора пищевых продуктов для обеспечения здорового питания

На начальном этапе обучения необходимо дать информацию об основных группах пищевых продуктов.

Все продукты можно разделить на группы:

1. Мясо и мясопродукты.

Все мясные продукты служат источником полноценного белка, жира, витаминов В₁₂, В₁ и железа и цинка.

Мясо - основа большого количества блюд: котлеты, фрикадельки, гуляш, азу, зразы, пельмени, манты, плов, начинка для пирожков и др.

Эти блюда могут готовиться из говядины, баранины, свинины, мяса птицы (курицы, индейки), кролика.

Мясо для растущего организма необходимо употреблять в пищу 1-2 раза в день.

2. Рыба и рыбопродукты.

Рыба, рыбопродукты - источник высококачественного белка, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в том числе семейства ω -3, которые помогают функционированию нервной системы, поддерживают иммунитет. Так же в рыбе содержатся фосфор, медь, цинк, йод, витамины D и B₁₂. Кроме того, мясо рыбы содержит меньше волокон соединительной ткани, поэтому оно лучше усваивается.

Блюда из рыбы: супы, рыбные деликатесы, котлеты, биточки, расстегай.

Рыбопродукты (морепродукты) используют как в составе салатов, так и в качестве самостоятельного блюда.

Рыбные блюда готовят из трески, карпа, хека, минтая, судака, камбалы, наваги, селетки, скумбрии и другой речной и морской рыбы или из морепродуктов: морской капусты, кальмаров, креветок.

Рыба легче переваривается чем мясо, поэтому в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса.

Рыбу и рыбопродукты следует употреблять не реже 2-3 раз в неделю.

3. Яйца.

Яйца содержат белок, витамины А, D, Е, К, группы В, β -каротин, железо, ДЦПНЖК (длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты), лецитин.

Блюда из яиц – омлет, яичница; вареные яйца.

Нельзя употреблять в пищу яйца в сыром виде.

Как самостоятельный продукт или блюдо яйца следует употреблять 3-4 раза в неделю.

4. Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты – источник легкоусвояемого белка, жира, витаминов А, В₂. Молочные продукты – уникальный источник кальция, который необходим для роста и укрепления костей, зубов.

Кисломолочные напитки, кроме того, содержат также полезные микроорганизмы, которые нормализуют микрофлору кишечника ребенка. Они подвержены ферментации, что облегчает их усвоение.

Молоко и молочные продукты входят в состав таких блюд как молочные каши, супы, пудинги, запеканки, молочные коктейли, мороженое и др.

К этой группе относятся: молоко, кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша и др.), творог, сыр.

Молоко и молочные продукты необходимо не только употреблять ежедневно, но и несколько раз в день.

5. Хлеб и зерновые продукты:

- Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы служат источником белка, углеводов, некоторых витаминов (В₁, В₂, РР), минеральных веществ (магния, железа, селена) богаты растительными волокнами, необходимых для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы.

- Хлебные и зерновые продукты – основа большого количества блюд: каш, макаронных изделий, булочек, блинов и др.

- Хлеб и зерновые продукты могут сочетаться в рационе с мясом, рыбой, овощами и молоком.

- Хлеб и зерновые продукты используются в питании ежедневно. Важно следить за их количеством.

6. Овощи и фрукты.

Овощи и фрукты содержат ряд минеральных веществ, сахара, растительные волокна, витамин С, РР и β- каротин.

Овощи дают мало энергии, но при этом играют важную роль в питании. Вода и клетчатка, содержащиеся в овощах и фруктах помогают легче работать желудочно-кишечному тракту.

Овощи (картофель, морковь, свекла, капуста, лук, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы и др.) входят в состав таких блюд, как - супы, овощные салаты, винегреты, овощные котлеты, пюре, фаршированные овощи, овощная икра, тушенные и запеченные овощи, драники и др.

Конечно овощи и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамин С, но в питании важно присутствие как свежих, так и вареных овощей и фруктов.

Фрукты (яблоки, груши, сливы, бананы, персики, абрикосы, вишня и др.) входят в состав фруктовых салатов, запеченных фруктовых десертов, пюре, муссов, желе, варенья, компотов, соков.

Овощи и фрукты следует употреблять ежедневно, 2-3 порции в день.

7. Кондитерские изделия

Кондитерские изделия нужны детям, так как они служат источником легкоусвояемых углеводов, энергии и положительных эмоций.

К кондитерским изделиям относятся: шоколад, конфеты, зефир, пастила, вафли, печенье, варенье, мед и др.

Вместе с тем избыточное потребление кондитерских изделий является причиной развития кариеса, избыточной массы тела, ожирения, фактором риска возникновения аллергических реакций, сахарного диабета.

Поэтому кондитерские изделия необходимо строго дозировать.

Беседа с детьми о принципах правильного выбора продуктов.

Часть 1. Занятия для детей дошкольного возраста

Занятия проводятся в игровой форме.

Темы занятий:

Занятие 1. Зачем мы едим. Почему мишка толстый и почему у него болят зубы.

Занятие 2. Из чего состоит наша пища?

Занятие 3. Удивительные превращения продуктов, которые мы едим (знакомство с работой желудочно-кишечного тракта).

Занятие 4. Путешествие в страну продуктов.

Занятие 5. Мясо и блюда из мяса.

Занятие 6. Яйца, блюда из яиц.

Занятие 7. Ловись рыбка большая и маленькая.

Занятие 8. Молочная страна.

Занятие 9. Хлеб - всему голова.

Занятие 10. Овощи и фрукты.

Занятие 11. Что где растет? (в лесу, в огороде). Мы по лесу гуляем, ягоды и грибы собираем (Съедобные и несъедобные ягоды, грибы, растения). Правила поведения в лесу.

Занятие 12. Режим питания.

Занятие 13. Юные кулинары. Правила безопасности на кухне.

Занятие 14. Завтрак дошкольника.

Занятие 15. Обед дошкольника.

Занятие 16. Ужин дошкольника.

Занятие 17. Сервировка стола.

Занятие 18. Полезные продукты: что и как выбрать.

Занятие 19. Продукты, которые следует избегать.

Занятие 20. Фаст-фуд в нашей жизни.

Занятие 21. Если хочешь быть здоров (основы гигиены питания).

Занятие 22. Заключительное занятие (осознанный выбор правильных продуктов и блюд).

Часть 2. Занятия для детей школьного возраста.

Младший школьный возраст (1-4 классы):

Урок 1. Органы пищеварения; как они работают и помогают усваиваться пище.

Урок 2. Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Уход за зубами.

Урок 3. Питание—основа жизни. Из чего состоит наша пища? Группы пищевых продуктов.

Урок 4. Режим питания. Почему важно есть во время?

Урок 5. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.

Урок 6. Традиции и правила поведения за столом.

Урок 7. Гигиена питания. Как сделать нашу еду безопасной ?

Урок 8. Продукты быстрого приготовления (фаст-фуд), чипсы, сухарики, газированные безалкогольные напитки - негативное влияние на здоровье.

Средний школьный возраст (5-9 классы):

Урок 1. Органы пищеварения; как они работают и помогают усваиваться пище.

Урок 2. Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Профилактические осмотры у стоматолога.

Уроки 3. Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Энергетическая ценность пищи, физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии в детском возрасте.

Урок 4. Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Урок 5. Правила поведения за столом. Традиции национальной кухни. Сервировка стола, оформление блюд.

Урок 6. Интересное о питании. Твои любимые блюда.

Урок 7. Системы питания: вегетарианство, сыроедение, диеты, раздельное питание.

Урок 8. Продукты быстрого приготовления (фаст-фуд), чипсы, сухарики, газированные безалкогольные напитки - негативное влияние на здоровье.

Урок 9. Формирование вкуса. Пищевые привычки и пищевое поведение. Почему мы любим сладкое?

Старший школьный возраст (10-11 классы), студенты:

Урок 1. Строение организма человека. Понятие о здоровье.

Урок 2. Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики.

Урок 3. Гигиена питания. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Выбор продуктов и блюд.

Урок 4. Нарушение питания: анорексия, избыточная масса тела, ожирение.

Урок 5. Диеты, лечебное питание и голодание.

Урок 6. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т. д.).

Урок 7. Твои любимые блюда. Системы питания: вегетарианство, пост, сыроедение, раздельное питание.

Урок 8. Продукты быстрого приготовления (фаст-фуд), чипсы, сухарики, газированные безалкогольные напитки - негативное влияние на здоровье.

Урок 9. Формирование вкуса. Пищевые привычки и пищевое поведение.

Примеры уроков по правильному выбору продуктов

Пример урока по здоровому питанию для младших школьников.

Еженедельные уроки по здоровому питанию могут быть посвящены продуктам, разделенным по категориям: молоко и молочные продукты, крупы, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты, мясо, рыба, птица, пряные травы, растительные масла, сладости. За неделю до проведения урока необходимо дать детям задание составить короткий рассказ об одном продукте на 2-3 минуты (максимальное число детей должны успеть выступить со своим рассказом). Родителям раздать в печатном виде примеры таких рассказов.

Пример: Томаты.

Наглядный материал может быть любым: натуральные томаты – разные сорта, крупные картинки типографского исполнения, если классы оснащены экранами – на экране можно показывать разные сорта томатов и блюда из них.

Томат (или помидор) – это вкусный и полезный овощ. Помидоры могут быть различных цветов и размера. Они бывают красные, розовые, желтые, оранжевые, от очень

больших, которые еле помещаются на двух ладонях взрослого человека, до мелких, как ягода вишни. Все помидоры кисло-сладкие на вкус, содержат много витаминов и других полезных веществ. При выращивании томаты любят тепло и влагу, их листья имеют приятный аромат, а некоторые сорта вырастают высокими и ветвистыми. Кушать помидоры можно сырыми (просто так или в салате), вареными – например, в супе, тушеными – с картофелем и другими овощами, жареными – с омлетом или яичницей, солеными и даже сушеными. А еще из помидоров делают сок, томатную пасту.

Далее ребенок может рассказать, как у него дома применяют в пищу томаты.

Если уроки по здоровому питанию проводятся как ежедневные беседы о питании в начале каждого учебного дня по 10-15 минут, то можно заранее раздать каждому ученику индивидуальное задание рассказать об одном продукте, которому будет посвящен этот день. После 3-5 минутного рассказа ученика о продукте учитель может попросить других детей рассказать, как у них в семье используют этот продукт: что из него готовят, как часто его едят, всем он нравится или нет на вкус, что об этом продукте говорят родители и старшие поколения.

Для младших школьников следует ввести обязательными ежедневные беседы о том, как дети питаются дома. В зависимости от количества выделенного для этого времени несколько детей могут рассказать что они ели в предыдущий день на ужин и что на завтрак перед школой. Вместе с учителем можно прокомментировать в очень тактичной форме продукты и блюда с точки зрения здорового питания.

Пример урока по здоровому питанию для школьников средних классов.

Для школьников этой возрастной группы рассказ о продукте или блюде может быть длиннее, чем у младших школьников, и может включать в себя больше исторической информации с оттенком этнических или национальных особенностей блюда или продукта.

Рассмотрим такой урок на примере рассказа о капусте. Капуста бывает белокочанная, краснокочанная, брокколи, брюссельская, цветная и др. Белокочанную капусту часто используют для квашения. Квашеная капуста – это национальное блюдо многих стран: России, Белоруссии, Болгарии, Германии, Польши, Украины, Чехии и других. Впервые капуста была заквашена в Корее и в Китае. Существует много разных способов приготовления квашеной капусты.

Далее можно предоставить слово следующему ученику для рассказа о пользе квашеной капусты. Такая капуста богата витаминами; низкокалорийна – всего 19 ккал на 100 г продукта. В ней много пищевых волокон и витамина С.

Следующий ученик может рассказать о самом классическом рецепте квашения капусты: на емкость 10 литров надо взять 10 кг капусты, 1 кг моркови, около 200 г соли. Капусту шинкуют, мнут руками, смешивают с натертой морковью, укладывают в бочонок, накрывают чистой тканью и кладут гнет. Через несколько дней процесс брожения завершается, и капусту надо вынести в прохладное место.

Далее неплохо заслушать рассказ хотя бы об одном блюде из квашеной капусты. Например – щи из квашеной капусты. Если позволяет время на уроке, то можно рассказать о происхождении слова «щи»: от древнерусского слова «сыто» - пропитание. Можно рассказать, что щи на мясном бульоне, да еще и с грибами назывались раньше «полными» щами или «богатыми».

Для школьников средних классов так же целесообразно ежедневно по 7-10 минут уделять внимание тому, как они питаются дома: что ели вчера после школы и сегодня перед учебным днем. Короткая дискуссия о вреде или пользе вышеперечисленных одноклассниками продуктов должна быть обязательной. Самым комфортным такое обсуждение проводить на уроках, проводимых для конкретного класса их классным руководителем.

Для учеников этой возрастной группы задание так же стоит выдавать заранее. Если есть электронные дисплеи – необходимо рассказы сопровождать видеоматериалом для более полного восприятия материала. При отсутствии электронных дисплеев – попросить детей приносить наглядный материал: натуральный продукт или красочные фотографии или рисунки с изображением блюд или видов обсуждаемого продукта.

Пример урока по здоровому питанию для старших школьников.

Рыба.

Для достижения лучшей эффективности урока здоровья предлагается провести его в виде беседы с активным участием самих детей.

Как вы думаете, сколько видов рыб существует в мире? (примерно 33 тыс вида рыб). А в России? (обитает около 3 тыс видов, из них в пресной воде – 280 видов). Биологическую часть рассказа можно сопроводить очень яркими иллюстрациями на бумажных носителях или электронных.

Важно ЧТО едят рыбы, от этого зависит их пищевая ценность для человека. Рыбы могут быть растительноядными, хищниками, детритофагами, всеядными. Многие могут изменять тип питания на протяжении жизни.

Назовите виды морских и речных рыб (морские - хек, судак, треска, пикша, пеленгас, ледяная, лосось, кета, форель, горбуша, кижуч, нерка, тунец, навага, камбала,

сельдь, скумбрия и др.; речные виды: окунь, карась, лещ, карп, речной окунь и др.) Что такое морепродукты? (все, что обитает в море, но не является рыбой - кальмары, креветки, мидии, гребешки, омары; водоросли, морская капуста). Предпочтительнее использовать в своем питании морские сорта рыбы.

Какие рыбные деликатесы вам приходилось есть? (икра, соленая рыба). Как часто их можно употреблять? (изредка и в небольших количествах из-за большого содержания соли).

Как думаете, от чего зависит пищевая ценность рыбы? Следующий ученик может рассказать о пищевой ценности рыбы как источника питания. Любая рыба богата белком, жирами, йодом, фосфором, калием, натрием, железом, магнием. Белки рыбы легче перевариваются и усваиваются, чем белки мяса, поэтому в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса. По содержанию белка разные породы рыб мало отличаются одна от другой: 13-23%. А вот по содержанию жира разница может быть существенная – от 0,2% (у пикши) до 30% (угорь). Для определения пищевой ценности конкретного вида рыб важно не только количество жира, но и место его расположения: печень, стенки брюшка, брюшная полость, вокруг плавников, но у самых лучших и ценных сортов жир в основном распределен и между мышцами. Очень важно, что жиры рыб содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот, что необходимо для здорового питания человека. Морская рыба особенно богата йодом и медью.

Следующий ученик может рассказать о роли ненасыщенных жирных кислот в организме человека. Ряд полиненасыщенных жирных кислот, особенно с длинной углеродной цепью, относится к незаменимым факторам питания. ДЦПНЖК являются одним из важнейших компонентов, обеспечивающих нормальное развитие и баланс между физиологическими (нормальными) и патологическими (болезненными) процессами в организме. К полиненасыщенным относятся жирные кислоты с двумя и более двойными связями между углеродными атомами. Наиболее изученными являются кислоты, относящиеся к семействам $\omega 3$ и $\omega 6$, которые отличаются по происхождению и по влиянию на организм. Достаточное поступление ДЦПНЖК улучшает умственную способность, память, внимание, логическое мышление, зрительную память. Дефицит этих кислот вызывает быструю утомляемость, невозможность сосредоточиться на каком-либо предмете, усложняет взаимоотношения с родителями.

Затем в оставшееся время можно объявить лотерею кулинарных рецептов из рыбы. Несколько человек (или все ученики класса) готовят рассказ о наиболее знакомых для их семей рецептах, и каждому рецепту присваивается номер. Со всеми традициями лотереи раскручивается импровизированный барабан, и учитель вытягивает записочку с номером

рецепта. Ученик, чей номер выпал, рассказывает, как можно вкусно приготовить рыбу и с чем ее можно есть. В этой же части урока можно устроить и конкурс на лучший заслушанный рецепт.

Пословицы:

- Нем, как рыба;
- На безрыбье и рак рыба;
- На всякую рыбу едок найдется;
- Всякая рыба хороша, коли на удочку пошла;
- Рыба худа — не наварна уха; рыба жирна — янтарна уха.

Загадки

- Не сапожник, не портной —
Носит ножницы с собой. (Рак)
- Куда хотим, туда плывём,
Река наш дом, мы в ней живём. (Рыбы)

Пример совместного занятия детей дошкольного возраста с родителями и воспитателями по здоровому питанию.

Продолжительность занятия в зависимости от возраста детей от 15 до 30 минут, желательно проводить такие занятия 1 раз в неделю.

На занятиях можно раздать детям красочные картинки овощей (фруктов, круп, белковых продуктов: яиц, мяса, птицы, рыбы; хлебобулочных изделий, молочных продуктов). Воспитатель называет по очереди эти овощи и спрашивает – у кого такая картинка? Ребенок, у которого названная картинка, рассказывает, что за овощ ему достался. Его цвет, форму, вкус, в каком виде едят?

Например: морковь (оранжевая, вытянутая /продолговатая/, растет в земле). Морковку можно есть сырой. Ее тщательно моют, чистят, грызут целую. Это полезно для зубов, зубки становятся крепкими и здоровыми. Также свежая морковка полезна для зрения, ее можно потереть на терке и кушать с яблоком; для лучшего усвоения полезных веществ хорошо добавить ложечку сметаны или растительного масла. Также морковь можно тушить с другими овощами или отварить. Мама этого ребенка может рассказать, как она готовит морковь дома: морковку мою, чищу, режу на кусочки и кладу в супчик – вместе с картошкой, капустой и лучком. Супчик получается очень вкусный и полезный для животика, малыши становятся сильными и крепкими. В суп можно положить ложечку сметаны. Воспитатель может добавить – какие блюда из морковки дети ели за последние два дня или будут есть завтра.

Второй вариант таких занятий: про один овощ (или другой продукт) рассказывают все дети и родители вместе, дополняя друг друга. Например: тыква. Сначала надо описать форму, цвет, вкус (большая, круглая, оранжевая внутри, снаружи может быть оранжевая,

серая, зеленая); может быть фигурная, растет на огороде. Урожай снимают не раньше сентября. Затем – чем полезна тыква? В ней содержится много полезных веществ, которые помогают детям быть здоровыми и сильными, улучшают зрение, зубы, ногти; лучше растут волосы, хорошо работает кишечник. Из тыквы можно делать разные блюда (суп-пюре, кашу, оладьи), запекать кусочками (с медом, орехами, сухофруктами) - вступают в разговор мамы, дети могут рассказать какие блюда из тыквы нравятся им. И обязательно педагоги дополняют рассказ – какие блюда из тыквы готовят для детей в детском саду.

Третий вариант: рассказ о готовых блюдах начинают взрослые и по очереди спрашивают детей: из каких продуктов приготовлены эти блюда (взрослые должны помочь); дети отвечают – нравится им это блюдо и почему. Можно спросить, чем данное блюдо полезно, помочь рассказать об этом. Хорошим примером для таких рассказов могут быть каши, омлеты, салаты, супы, компоты из разных фруктов. Роль педагогов в таких совместных занятиях велика: они обязательно должны говорить о блюдах, предлагаемых в ДООУ, как о вкусных и полезных, рассказывать, как они сами их едят и какая от этого польза.

В конце таких занятий дети на память должны получать какие-либо призы: тематические игрушки - овощи, фрукты, посуду, кухонные принадлежности; детские книжки; фартучки или нагрудники для еды; предметы сервировки стола – чашки, ложки, салфетки.

Среднесуточный набор продуктов для организации питания детей в домашних условиях.

Предложен набор продуктов с указанием количества условных порций в целом по группе продуктов, что облегчает организацию питания в домашних условиях.

Таблица 1- Среднесуточные наборы пищевых продуктов для питания детей от 3 до 7 лет

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество (г, брутто)	Объем порций
Молоко (м.д.ж. 2,5-3,2%)	250	1 стакан
Кефир и другие кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	150	¾ стакана
Творог, творожные изделия (м.д.ж. 5-9%)	40	2 столовые ложки
Сметана (м.д.ж. 10-15%)	10	1 чайная ложка
Сыр	6	½ ломтика
Мясо (бескостное)	55	1 маленькая котлета
Птица (куры, индейка)	25	1 маленький кусочек
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	30	1 маленький кусочек
Колбасные изделия	5	1 маленький ломтик

Яйцо куриное столовое, шт.	0,6	½ штуки
Картофель	190	1- 2 средние штуки
Овощи, в том числе	260-300	
капуста	90-100	
корнеплоды (морковь, свекла, лук репчатый, редис)	130-145	1 штука
помидоры, огурцы, перец сладкий	30-40	1 штука
зелень, салат и прочие овощи	10-15	-
Фрукты свежие	115	1 штука
Фрукты сухие (курага, чернослив)	10	2 штуки
Сок фруктовый (овощной)	100	½ стакана
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2 куска
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	3-4 куска
Крупы, бобовые	45	5 чайных ложек
Макаронные изделия	12	1,5 чайной ложки
Мука пшеничная	15	2 чайные ложки
Масло сливочное	20	4 чайные ложки
Масло растительное	10	2 чайные ложки
Кондитерские изделия	10	1-2 конфеты (карамель)
Чай, включая фиточай	0,6	-
Какао	0,6	-
Кофейный напиток	1,2	-
Сахар	35	7 чайных ложек
Дрожжи хлебопекарные	0,5	-
Мука картофельная (крахмал)	3	-
Соль пищевая поваренная или йодированная	5	1 чайная ложка

Таблица 2 - Среднесуточные наборы пищевых продуктов для питания детей от 7 до 18 лет

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество (г, брутто)	Объем порций
Молоко (м.д.ж. 2,5-3,2%)	300	1,5 стакана
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5% -3,2%)	150-180	¾-1 стакан
Творог, творожные изделия (м.д.ж. 5-9%)	40-60	2-3 столовые ложки
Сметана (м.д.ж. 10-15%)	10-12	1-1,5 чайные ложки
Сыр	10-15	1 ломтик
Мясо (бескостное)	72-77	1 котлета
Птица (куры, индейка)	40-60	1 котлета или 1-2 ломтика
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	55-65	1 кусочек
Колбасные изделия	15-20	1-2 кусочка
Яйцо куриное столовое шт.	1	1 штука
Картофель	250	2 штуки
Овощи, в том числе	300-350	-
капуста	100-120	-
корнеплоды (морковь, свекла, лук репчатый, редис)	150-160	1-2 штуки-
помидоры, огурцы, перец сладкий	40-50	1-2 штука
зелень, салат и прочие овощи	10-20	-
Фрукты свежие	200	2 средних яблока

Фрукты сухие (курага, чернослив)	15-20	2-3 штуки
Сок фруктовый (овощной)	150	¾-стакана
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80-100	2-3 куса
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	150-220	5-6 кусков
Крупы, бобовые	45-50	2- 2,5 столовых ложек
Макаронные изделия	15-20	1 столовая ложка
Мука пшеничная	20	1 столовая ложка
Масло сливочное	25-30	5 чайных ложек
Масло растительное	15-18	1 столовая ложка
Кондитерские изделия	10-15	2-3 конфеты (карамель)
Чай, включая фиточай	1,0	-
Какао-	1,0	-
Кофейный напиток	1,5	-
Сахар	40	8 чайных ложек
Дрожжи хлебопекарные	1	-
Мука картофельная (крахмал)	3	-
Соль пищевая поваренная или йодированная	5-6	1 чайная ложка

Таблица 3- Ассортимент основных пищевых продуктов, рекомендуемый для использования в питании детей дошкольного и школьного возраста

Продукты для ежедневного использования	Продукты для использования в питании несколько раз в неделю	Продукты, которые не рекомендуется включать в рацион питания детей дошкольного и школьного возраста
<p><i>Мясо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Говядина; • Свинина и баранина мясные, нежирные; • Мясо птицы - цыплята, курица, индейка <p><i>Молоко и молочные продукты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Молоко 2,5-3,2% жирности, пастеризованное, стерилизованное • Сметана 10–15% жирности; • Кефир, ряженка, и другие кисломолочные напитки промышленного выпуска; • Йогурты молочные; • Творог промышленного выпуска жирностью 5-9% жирности; • Сыры неострых сортов. <p><i>Пищевые жиры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сливочное масло; • Рафинированные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое). <p><i>Овощи:</i></p> <p>Картофель, капуста белокочанная, краснокочанная, цветная, брокколи, морковь, свекла, огурцы, кабачки, патиссоны, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, петрушка, укроп, листовой салат, сельдерей, репа, редис, тыква, в т.ч. быстрозамороженные</p>	<p><i>Мясопродукты:</i></p> <p>Сосиски и сардельки (говяжьи): не чаще, чем 2 р/нед. Колбасы вареные: не чаще 2 р/нед.</p> <p><i>Субпродукты</i> — сердце, язык. Ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины: не чаще 1–2 р/нед</p> <p><i>Рыба и рыбопродукты не менее 2 раз в неделю</i></p> <p>Треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь (вымоченная) и др.</p> <p><i>Яйца 3-4 раза в неделю</i></p> <p>Куриные омлеты; яйца в вареном виде после отваривания</p> <p><i>Консервы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Компоты из яблок, груш, слив, вишни и др. • Зеленый горошек; • Кукуруза сахарная; • Икра кабачковая, баклажанная. <p><i>Кондитерские изделия</i></p> <p>Пастила, зефир, пряники, печенье, мармелад, конфеты.</p> <p><i>Фрукты</i></p> <p>Цитрусовые, тропические плоды - ограниченно.</p> <p><i>Напитки:</i></p> <p>Некрепкий кофе, какао</p>	<p>Мясо утки и гуся; Закусочные консервы; Бараний жир, сало, майонез, кулинарные жиры;</p> <p>Продукты, приготовленные во фритюре; Торты, пирожные, содержащие большие количества крема; Шоколад; продукты, содержащие арахис; Маринованное мясо; Маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки). Чипсы, продукты фаст-фуда;</p> <p>Сладкие газированные напитки, в т.ч. энергетические.</p>

Фрукты

Яблоки, груши, бананы

Сезонные фрукты: слива, вишня, черешня, абрикосы, персики, ягоды;

Сухофрукты и замороженные фрукты

Соки и напитки

- Натуральные соки, нектары и фруктовые напитки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) — из яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, вишни, черешни.
- Чай

Хлеб: ржаной, пшеничный или из смеси муки

Крупа: рис, пшено, овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная и др.

Макаронные изделия — все виды