



# **Создание условий для сохранения здорового образа жизни детей, организация питания в дошкольных образовательных организациях**

**Главный специалист – эксперт  
Плешкунова Ольга Анатольевна**



- Национальный проект «Демография»
- Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)»
- План мероприятий Роспотребнадзора по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024г.г., утвержден приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

# Актуальность

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Рисунок - 1. Заболеваемость сахарным диабетом детей и подростков (общая) по РФ в динамике за 2012-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)

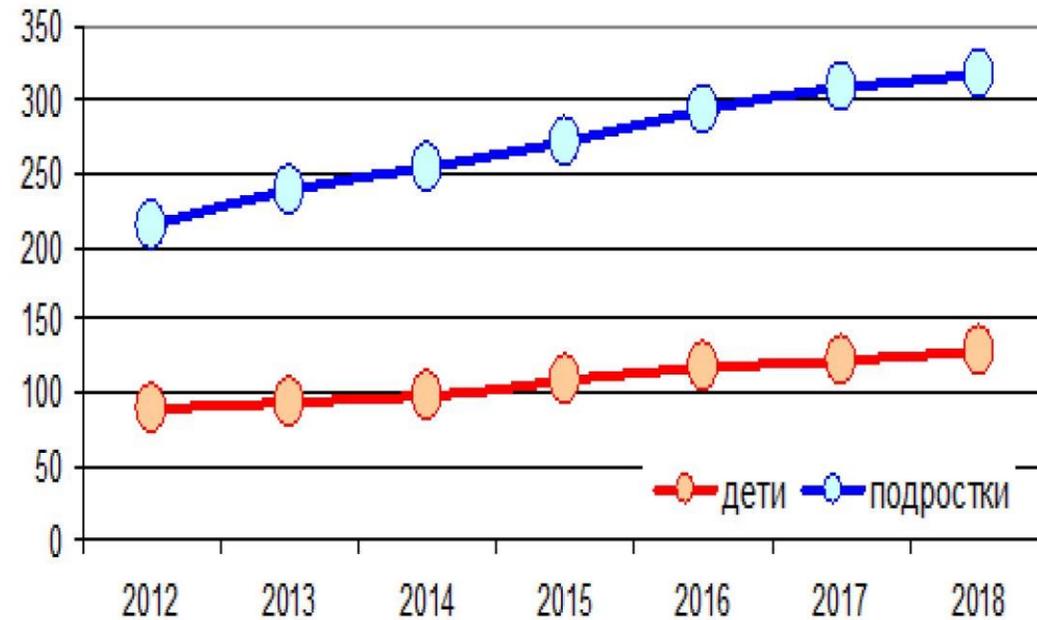
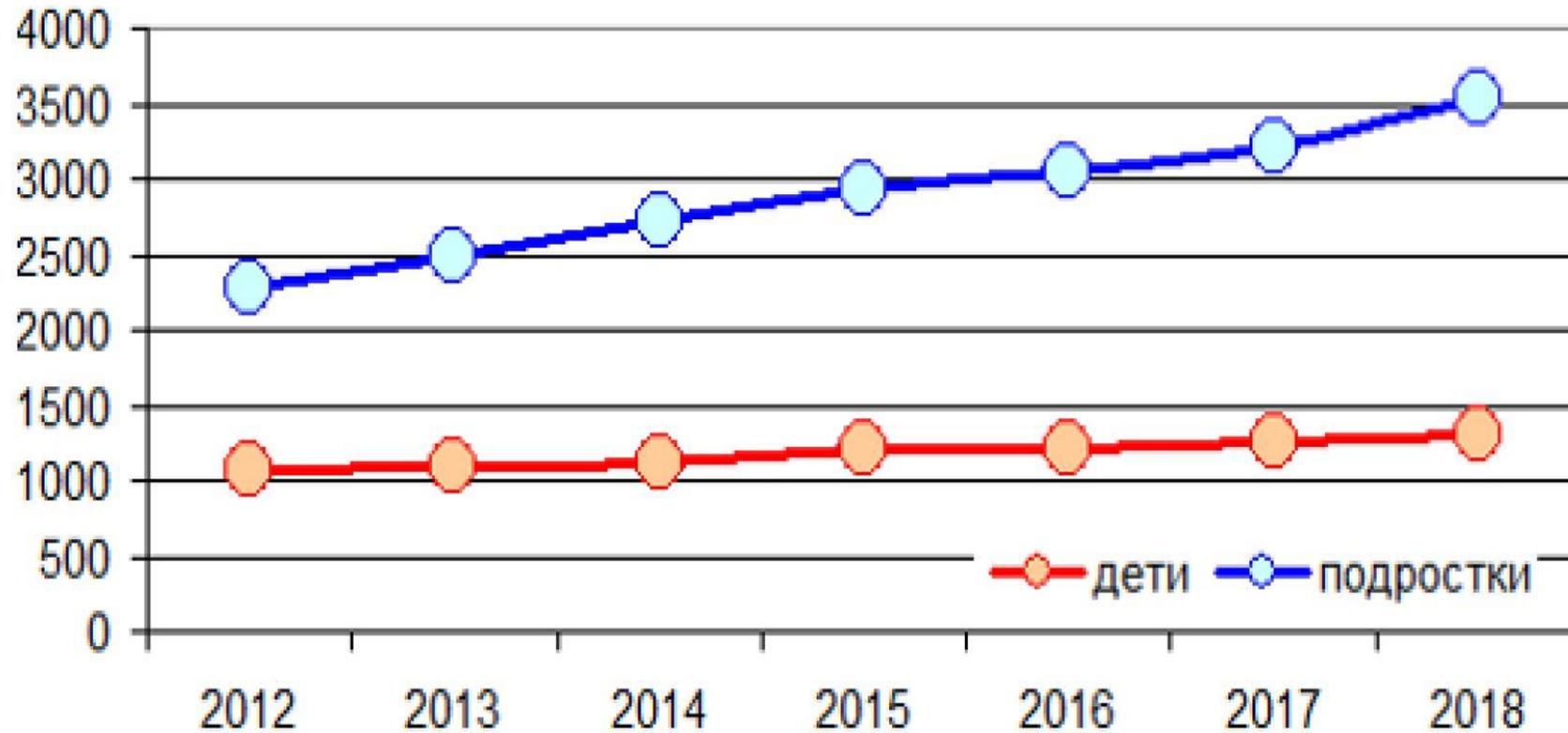


Рисунок - 2. Заболеваемость ожирением у детей и подростков (общая) по РФ в динамике за 2012-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)



# Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню для детей дошкольного возраста:

- 1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
- 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также включение продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;
- 5) оптимальный режим питания;
- 6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;
- 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления, которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

# Основные навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания.

- мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- когда я ем я глух и нем;
- ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- не ешь пищу, которая упала на пол;
- ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- после еды убери за собой;
- после еды мой руки и полощи рот;
- каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу-омлет, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- не ешь на ходу;
- умеешь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
- учишься рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

# Путеводитель по вступившим в действие требованиям по организации питания детей



№	Показатель	СанПиН 2.3/2.4.3590-20	СП 2.4. 3648-20
1	Набор помещений		2.4.6.1, 3.1.11
2	<b>Определены критерии оценки достаточности</b> оборудования пищеблоков технологическим, холодильным оборудованием, инвентарем, кухонной и столовой посудой		2.4.6.2.
3	Водоснабжение и канализование		2.6.1, 3.4.13
4	Микроклимат и вентиляция		2.7.4
5	Естественное и искусственное освещение		2.8.1
6	Соблюдение принципов поточности		2.3.3
7	Оборудование, инвентарь, посуда и тара		2.4.6.2, 2.4.6.3
8	Организация здорового питания и формирование примерного меню	8.1.1, 8.1.2, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.5, 8.1.8, 8.2.1, 8.2.2	
9	<b>Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности</b>	8.1.6	8

# Путеводитель по вступившим в действие требованиям по организации питания детей



№	Показатель	СанПиН 2.3/2.4. 3590-20	СП 2.4. 3648-20
10	Организация питьевого режима	8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 8.4.5, 8.4.6	2.6.6
11	Режим питания	8.1.2, 8.1.4	
12	Соблюдение правил личной гигиены/о и ГВиО	2.21, 2.22	1.5
13	Технология приготовления блюд и кулинарных изделий	2.3, 2.6, 2.8, 3.3	
14	Санитарное состояние и содержание помещений		2.9.5, 2.11.2, 2.11.4
15	Производственный контроль на основании принципов ХАССП	2.1	
16	<b>Впервые</b> в санитарных правилах указан временной промежуток (не более 2-х часов), в течение которого необходимо информировать органы Роспотребнадзора о фактах выявления инфекционных и паразитарных заболеваний среди детей, молодежи и персонала		2.9.5

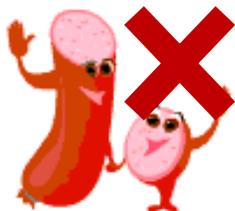


# Организация здорового питания детей



- На 22 - 36 % снижены нормы потребления сахара

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)



- Из перечня продуктов, для питания детей исключены колбасные изделия

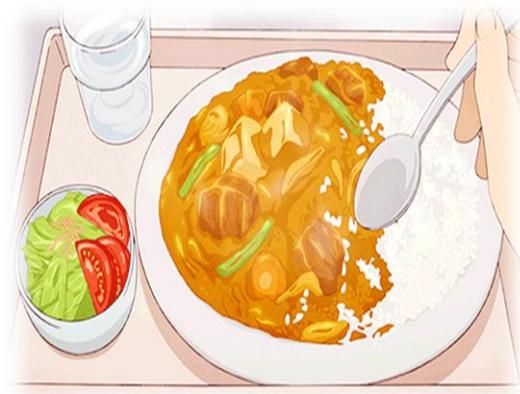
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)



- На 17 - 40 % снижены нормы потребления соли

**Соль только йодированная!**

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 7, табл. 1-2)



Регламентированы показатели значений суммарной массы блюд по отдельным приемам пищи  
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20, прил. 9, табл. 3)

Показатели	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150





Реализация на практике требований санитарных правил, должна обеспечить детей здоровым питанием, сформировать навыки здорового питания, обеспечить безопасные условия для организации питания.

Спасибо за внимание!

