

Федорова Ирина Валерьевна

заведующая

МБДОУ «Д/С №76»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОО: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности питания дошкольников в детском саду, основанного на принципах рациональности, сбалансированности и строгого соблюдения санитарных норм. Приводятся конкретные примеры из практики дошкольного учреждения.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, СанПиН, режим питания, дошкольное учреждение, здоровьесбережение.*

Дошкольный возраст является важным периодом формирования пищевых привычек, гармоничного физического развития и укрепления иммунитета ребёнка. Правильно организованное питание в условиях детского сада выступает не только источником необходимых питательных веществ, но и основой профилактики заболеваний, повышения устойчивости организма к инфекциям, а также обеспечения высокой умственной и физической активности детей.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) устанавливают чёткие требования к организации питания дошкольников, гарантируя безопасность, сбалансированность и соответствие рациона возрастным потребностям детей. Основным документом, регламентирующим организацию питания в дошкольных образовательных учреждениях, является СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения», вступивший в силу с 1 января 2021 года.

С 1 марта 2025 года вступили в силу изменения, утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.08.2024 №9, включающие 19 поправок, в том числе снижение содержания соли в рационе и корректировку режима питания. Действие актуальной редакции СанПиН

ограничено 2027 годом, что повышает значимость соблюдения его требований. Интервалы между приёмами пищи не должны превышать 3,5–4 часов.

Для детей в возрасте от 3 до 7 лет суточная энергетическая ценность рациона составляет в среднем 1800 ккал. Данная величина является ориентиром для типового меню и может корректироваться с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, уровня физической активности и климатических условий.

Структура питания по основным нутриентам должна соответствовать следующим пропорциям:

- белки – 12–15% от общей калорийности (примерно 54 г в сутки);
- жиры – 30–32% (около 60–65 г);
- углеводы – 55–58% (примерно 240–260 г).

При этом не менее 60% белков должны быть животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты, яйца), а доля растительных жиров – составлять не менее 20% от общего количества жиров.

В детском саду для детей 3–7 лет организуется четырёхразовое питание со следующим распределением калорийности:

- завтрак – 25%;
- обед – 35%;
- полдник – 15%;
- ужин – 25%.

Формально система питания в детском саду выглядит строго регламентированной: рассчитанная калорийность, сбалансированный состав, цикличное меню и санитарный контроль. СанПиН служит инструментом, позволяющим принимать решения в подобных ситуациях не интуитивно, а на основе нормативных требований.

1. Режим питания: последствия нарушений.

Норма: интервалы между приёмами пищи – не более 3,5–4 часов, питание регулярное. Реальная ситуация: смещение режима (утренники, задержка прогулки, поздний обед).

Последствия:

- раздражительность у детей;
- снижение аппетита;
- переедание или отказ от пищи;
- риск желудочно-кишечного дискомфорта.

Коррекция: сокращение прогулки, изменение активности, недопустимость компенсации увеличением объёма пищи. Распространённая ошибка – попытка «накормить больше» при позднем приёме пищи.

2. Калорийность и индивидуальный аппетит.

Норма 1800 ккал относится к рациону, а не к обязательному объёму потребления каждым ребёнком. В условиях адаптации или различий домашнего и садовского режима возможно временное снижение аппетита.

Если ребёнок сохраняет активность, не теряет вес и не предъявляет жалоб, ситуация рассматривается как вариант нормы. Принуждение к приёму пищи приводит к формированию негативного пищевого поведения.

3. Отношение к «нелюбимым» продуктам.

Норматив требует включения рыбы (не менее 2 раз в неделю) и ежедневного употребления овощей. Отказ детей от отдельных блюд не является основанием для исключения продуктов из меню. Рациональная практика: изменение формы подачи (тефтели, суфле, запеканки, блюда смешанного состава). Исключение продуктов нарушает требования СанПиН.

4. Соль и вкусовые привычки.

С 2025 года – ограничение соли до 3 г в сутки. Субъективное восприятие «пресной» пищи связано с адаптацией к избыточной соли в домашнем рационе.

Снижение соли:

- уменьшает нагрузку на почки;
- формирует корректные вкусовые предпочтения;
- снижает долгосрочные риски сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Питание при аллергии.

Диетическое питание допускается только при наличии медицинского заключения. Отсутствие документа исключает возможность изменения рациона со

стороны учреждения. Иное приводит к рискам дефицита питания и юридической ответственности.

б. Посторонние продукты

Принос продуктов из дома:

- нарушает режим питания;
- создаёт риск аллергических реакций;
- провоцирует конфликты между детьми.

СанПиН запрещает использование посторонних продуктов в группе. Соблюдение требований СанПиН при организации питания детей 3–7 лет – это не формальная обязанность, а системный фактор сохранения здоровья. Сбалансированный рацион, режим питания и качество продуктов формируют основу физического развития и устойчивости организма. Формирование культуры питания в дошкольном возрасте определяет состояние здоровья в последующие периоды жизни.

Список литературы

1. Гурова М.М. Современные подходы к питанию детей / М.М. Гурова. – М.: МедЭкспертПресс, 2007. – 147 с. EDN QLSOYV
2. Кильдиярова Р.Р. Питание здорового ребенка / Р.Р. Кильдиярова. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 192 с. EDN YIDORN
3. Жданова Л.А. Основы формирования здоровья детей / Л.А. Жданова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 416 с. EDN ZRRKRX