



## Рекомендации по питанию детей дошкольного возраста

Роспотребнадзор в 2021 году опубликовал новые СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Они, в частности, устанавливают четкие правила питания детей в дошкольных учреждениях. Дети должны питаться от двух до шести раз, в зависимости от времени их нахождения в детском саду.

**Главная задача нововведений** – сделать рацион максимально сбалансированным и разнообразным, чтобы дети не чувствовали себя голодными, считают авторы новых СанПиН. Чем дольше ребенок находится в дошкольном учреждении, тем больше раз должен садиться за стол. Режим и сроки питания. Если малыш провел в детсаду меньше пяти часов, его обязаны покормить минимум два раза. Четырехразовое питание предусмотрено для стандартного пребывания в садике в течение 8-10 часов. Это обязательно завтрак в районе 9 часов утра, второй завтрак около 11 часов, обед в промежутке с 12 до 13 часов и полдник примерно в 15.30. Когда в детском саду ребенок проводит 11-12 часов, питание обязательно должно быть пятиразовым: к двум завтракам, обеду и полднику добавляется ужин в 18.30. В организациях, предусматривающих круглосуточное пребывание, детей обязаны кормить шесть раз, добавляя еще второй ужин в 9 часов вечера. Масса порций Рацион питания детсадовцев зависит от их возраста. В этом плане Роспотребнадзор выделил две категории. Самые маленькие, от 1 до 3 лет должны получать от 130 до 150 гр. каши, или овощного, или творожного, или яичного или мясного блюда. Плюс к этому, так называемую «холодную закуску» (салат, овощи) – 20-30 гр., суп – 150-180 гр., второе блюдо (мясо, рыба) – 50-60 гр., гарнир – 110-120 гр., напиток (кисель, компот, чай, какао, сок) – 150-180 гр., фрукты – 95 гр. Для детей от 3 до 7 лет порции, естественно, более увесистые: от 150 до 200 гр. каши, или овощного, или творожного, или яичного или мясного блюда, 50-60 гр. «холодной закуски» (салат, овощи), 180-200 гр. первого блюда, 70-80 гр. второго блюда (мясо, рыба), 130-150 гр. гарнира, 180-200 гр. напитка (кисель, компот, чай, какао, сок) и 100 гр. фруктов. Молочные продукты Здесь тоже все зависит от возраста. Сливочного масла детям до 3 лет полагается 18гр., от 3 до 7 – 21 гр.; сметаны 9 и 11 гр. соответственно, сыра 4 и 6 гр.; творога 30 и 40 гр. Что

нельзя и что ограничено Категорически запрещается присутствие в пище воспитанников детских садов консервантов, добавок, красителей, ароматизаторов, любых видов газировки. Кроме того, дети не должны получать больше 30 гр. сахара в день, включая сладкие блюда и напитки.

Источник: <https://precedent.tv/article/article/27199>