**Санитарно-эпидемиологические требования к организации**

 **питания детей.**

Состояние здоровья детского и подросткового населения является важнейшим показателем санитарно-эпидемиологического и социального благополучия общества, поскольку именно состояние здоровья данных контингентов определяет перспективы формирования жизненного, репродуктивного и трудового потенциалов нации в целом.

С гигиенической точки зрения особого внимание заслуживают такие факторы, как условия и образ жизни, а так же питание детей и подростков. Приоритетное значение при этом имеет рационализация питания путем улучшения его структуры, отвечающей современным научным принципам оптимального питания, требованиям продовольственной безопасности и действующим гигиеническим требованиям к организации питания в коллективах детей и подростков.

Рациональным (от латинского rationalis – разумный) питанием является питание, которое удовлетворяет потребности организма в необходимых питательных веществах – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, тем самым обеспечивая постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживая жизненные проявления (рост, развитие, деятельность различных органов и систем) на высоком уровне. Рациональное и полноценное в количественном и качественном отношении питание наряду с другими условиями социальной среды обеспечивает оптимальное развитие человеческого организма, его физическую и умственную работоспособность, выносливость и широкие адаптационные возможности, оказывает благоприятное влияние на иммунобиологический статус организма и повышает его устойчивость к инфекционным агентам и токсическим веществам.

Среднесуточный рацион питания должен удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп в соответствии с **"Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации"**[**МР 2.3.1.2432-08**](http://docs.cntd.ru/document/1200076084)**).**

Общие требования, предъявляемые к продуктам детского питания, изложены в **СанПиН 2.3.2.1940-05 «ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ»**.

1) Готовые продукты детского питания для детей раннего возраста (от рождения до 3 лет)

 не должны содержать:

- ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, консервантов, пищевых добавок, за исключением допущенных для производства продуктов детского питания санитарными правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1293-03 "Гигиенические требования по применению пищевых добавок"

- искусственных подслащивающих веществ (сахарозаменителей)

- поваренной соли в продуктах прикорма свыше 0,4%

- пряностей, за исключением укропа, петрушки, сельдерея, лука, чеснока, тмина, базилика, сладкого белого и душистого перца, орегано, корицы, кориандра, гвоздики, лаврового листа.

2) Готовые продукты детского питания для детей дошкольного (от 3 до 6 лет) и школьного (от 6 до 14 лет) возраста не должны содержать:

- соли поваренной пищевой свыше 0,9% в мясных полуфабрикатах, свыше 1,2% - в консервах, свыше 1,8% - в колбасных изделиях

- в рыбных полуфабрикатах, консервах - соли пищевой поваренной свыше 0,8%

- нитритов свыше 0,003% в колбасных изделиях

- в мясных и рыбных полуфабрикатах, колбасных изделиях - жгучих специй

- в кондитерских изделиях - алкоголя, кофе натурального, ядра абрикосовой косточки, кулинарных и кондитерских жиров, пиросульфита натрия

- майонеза

3) При упаковке продуктов детского питания используются материалы, разрешенные для использования в установленном порядке для контакта с продуктами детского питания.

4) Продукты детского питания для детей раннего возраста, как правило, выпускаются в фасованном виде в мелкоштучной герметичной упаковке; жидкие продукты для питания детей раннего возраста выпускаются в упаковке объемом не более 0,35 л.

5) В питании детей раннего возраста, от рождения до 3 лет, не допускается использование биологически активных добавок к пище (далее - БАД) на основе дикорастущих и лекарственных растений, за исключением БАД на основе укропа, фенхеля и ромашки.

Основные принципы здорового питания детей, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья освещены в методических рекомендациях - **МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах»**. К ним относятся следующие:

а) адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

г) оптимальный режим питания;

д) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

е) учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

ж) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В соответствии с этими принципами 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.

Получение ребенком сбалансированного, полноценного питания в процессе его повседневной жизни является одним из наиболее существенных и постоянно действующих факторов, обеспечивающих оптимальное протекание процессов роста и развития организма и обеспечивается в первую очередь родителями, несущими полную ответственность за здоровье своего ребенка. В условиях же детских организованных коллективов (детские дошкольные и общеобразовательные учреждения) ответственность за обеспечение детей рациональным питанием лежит на руководителях учреждений и соблюдение существующих гигиенических норм и правил в этой области обязательно для исполнения.

Условия режима питания детей в детских дошкольных учреждениях (детских садах) должны соответствовать **СанПиН 2.4.1.3049-13** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Режим питания детей в зависимости от длительности пребывания в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13)

|  |  |
| --- | --- |
| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей |
| **8-10 часов** | **11-12 часов** | **24 часа** |
| 8.30 – 9.30 | завтрак | завтрак | завтрак |
| 10.30 - 11.00(рекомендуемый) | второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| 12.00 - 13.00 | обед | обед | обед |
| 15.30 - 16.00 | полдник | полдник | полдник |
| 18.30 – 19.00 | - | ужин | ужин |
| 21.00 | - | - | 2-й ужин |

Организация питания обучающихся в образовательных учреждениях (школах) регламентируется требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях (**СанПиН 2.4.5.2409-08**)

|  |  |
| --- | --- |
| **Прием пищи** | **Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %** |
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25 |
| Обед в школе | 30-35 |
| Полдник в школе | 10 |
| Итого | 60-70 |

\* Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/–5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Актуальным вопросом, особенно в летний период года, является организация питания детей в летних оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей – пришкольных лагерях. Основные требования изложены в **СанПиН 2.4.4.2599-10** «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул».

* Для обеспечения детей и подростков здоровым питанием следует разрабатывать рацион питания (примерное 7-дневное меню для весенних, осенних, зимних каникул и 10- или 14(18)-дневное меню для летних каникул)
* В примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 5 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в витаминах (приложения 3 и 6 настоящих санитарных правил)
* Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий
* При разработке меню предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.
* В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 - 3 дня.
* В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении от суточного рациона должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%.
* В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4.
* Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени; допускается использовать порционированные овощи. Второе горячее блюдо должно быть из мяса, рыбы или птицы с гарниром.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, йогурты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

* Ежедневно в обеденном зале вывешивается меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

<https://13.rospotrebnadzor.ru/content/sanitarno-epidemiologicheskie-trebovaniya-k-organizacii-pitaniya-detey>