

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОУ

Людмила Волкова

врач-диетолог ФГБУ НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, к. м. н.

Польза макаронных изделий

Сколько макаронных изделий включить в меню по новым СанПиН.

Родители часто возмущаются, что детям дают в детском саду одни макароны, так как это самый дешевый. Какое количество макаронных изделий использовать без вреда для здоровья дошкольников, вы можете узнать в новых санитарных правилах.

СКОЛЬКО МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ, Г/СУТ,
В НЕТТО (САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

8

грамм – для детей
1–3 лет

12

грамм – для детей
3–7 лет

Макаронные изделия – источник углеводов в питании человека, преимущественно крахмала. Они имеют низкий гликемический индекс: 53–64 процента. Поэтому диетологи рекомендуют использовать макаронные изделия не только в питании здоровых дошкольников, но и в диетическом питании детей. В [ГОСТ Р 52000–2010](#) «Изделия макаронные. Термины и определения» указаны три группы макаронных изделий, которые желательно использовать в организации питания дошкольников, в том числе тех, которые нуждаются в диетическом и лечебном питании. Первая группа – макаронные изделия, предназначенные для питания детей до 14 лет. Они отвечают физиологическим потребностям детского организма, легко усваиваются и не причиняют вред здоровью ребенка. Вся информация о пищевой продукции, ее свойствах, пищевой ценности, месте происхождения, составе производители указывают на упаковке макаронных изделий в соответствии с требованиями Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». Чтобы выбрать нужный вам вид макаронных изделий, проверяйте этикетку.

При формировании рациона питания в детских садах макаронные изделия могут быть включены в любой прием пищи. Например, на завтрак - молочный суп с макаронными изделиями. На другой день, на обед можно подать суп с мясом и макаронными изделиями. На третий день, на ужин сделать гарнир в виде макаронных изделий с тертым сыром - запеченные.