

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОУ

Дарья Лир

доцент кафедры гигиены медико-профилактического факультета Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А. Вагнера, к. м. н.

Контроль качества питания / Сколько соли и сахара включить в меню

Питание в детских садах теперь нужно организовывать по [СанПиН 2.3/2.4.3590–20](#). В документе есть среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до семи лет. Они указаны в расчете на одного ребенка. Среди них – нормы по количеству соли и сахара. Нормы изменились по сравнению с предыдущими, которые были указаны в [СанПиН 2.4.1.3049–13](#). Нормы по содержанию соли и сахара в дошкольном меню изменились значительно. В новых [СанПиН 2.3/2.4.3590–20](#) количество сахара сократилось на 12 грамм для детей 1–3 лет и на 17 грамм для детей 3–7 лет – 32 и 36 процентов соответственно. Количество соли сократилось на один грамм в обеих возрастных группах – 17 и 25 процентов соответственно. В прежних [СанПиН 2.4.1.3049–13](#) требования к продуктовому набору были рекомендованные: «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях». В новых СанПиН среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до семи лет указаны как обязательные, однако с пометкой «минимальные».

Как изменились нормы сахара. Без изменений осталось то, что количество сахара указано с учетом его расхода для приготовления блюд и напитков. При использовании продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар, – сгущенное молоко, кисели – выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Как изменились нормы соли. Рекомендации по использованию йодированной соли стали более однозначными. [СанПиН 2.4.1.3049–13](#) предписывали использование поваренной йодированной соли в эндемичных по содержанию йода районах. В новых СанПиН указано, что «в целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий». К эндемичным территориям относятся почти все регионы страны.

Изменения в содержании соли и сахара в продуктовом наборе и меню связаны с тем, что ученые доказали их «критически значимыми» в развитии алиментарно-зависимых заболеваний. Избыточное потребление этих компонентов пищи они связывают с распространением хронических неинфекционных заболеваний: например, гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца, избыточной массой тела и ожирением и другими.

Сахар – постоянный компонент многих блюд из дошкольного меню. Он входит в молочные каши, пудинги, салаты, выпечку, соусы, напитки. Соль – неотъемлемый компонент практически всех основных блюд: салаты, первые блюда, гарниры, мясные, рыбные, соусы, каши, запеканки. Расход сахара и соли зависит от того, какова предусмотрена их закладка в рецептуре технологических карт блюд дошкольного меню.

Рекомендуйте воспитателям и родителям недосаливать блюда детям и не добавлять сахар при раздаче, даже если ребенку кажется, что невкусно. Сформировать восприятие «сладкого» и «соленого» легче в раннем возрасте, чем потом ограничивать себя в употреблении сахара и соли.