Шишкова Елена Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Шишкова Елена Юрьевна
DN: c=RU, o=г. Санкт-Петербург, title=Заведующий, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 64 ВОЗНЕСЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, 1.2.643.100.3=12680302100409408300234, 1.2.643.3.131.1.1=12ВС373830943099103609430186, email=dou30@obrypeterb.ru, givenName=Елена Юрьевна, cn=Шишкова, sn=Шишкова Елена Юрьевна
Дата: 2026.10.22 11:20:20 +03'00'

Рекомендации по питанию детей дошкольного возраста

Питание детей дошкольного возраста (от 1 до 7 лет) должно быть полноценным, безопасным, регулярным и сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам.

Основные правила и нормы организации питания регламентированы документом **СанПиН 2.3/2.4.4282-26** и методическими рекомендациями Роспотребнадзора.

---

1. Режим питания

- **Количество приемов пищи:** не менее 4 раз в день (завтрак, обед, полдник и ужин). В некоторых садах или яслях добавляется второй завтрак.
- **Интервалы:** между приемами пищи должно проходить 3,5–4 часа.
- **Распределение суточной калорийности:**
  - Завтрак — 20–25%
  - Обед — 30–35% (в некоторых источниках до 40%)
  - Полдник — 10–15% (иногда до 20%)
  - Ужин — 20–25%
- **Питьевой режим:** потребность в жидкости составляет примерно 60 мл на 1 кг массы тела в сутки (около 1,5 литров общей жидкости, включая супы и напитки). Основной источник питья — чистая вода.

---

2. Энергетическая ценность и базовые нормы

- **Суточные энерготраты:** составляют примерно 80–100 ккал на 1 кг веса ребенка (суточная норма около 1500–1800 ккал в зависимости от возраста и активности).
- **Баланс нутриентов (БЖУ):**
  - Белки: 10–30% (важно присутствие животных белков — мясо, рыба, яйца, творог, молоко).
  - Жиры: 20–30%.
  - Углеводы: 45–55% (преимущественно сложные: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб).
- **Ограничение сахара и соли:**
  - Сахар в напитках и блюдах — не более 4 чайных ложек в день (суммарно до 40–50 г).
  - Соль ограничивают, пища не должна быть пересоленной.

---

3. Что должно быть в рационе ежедневно

- **Овощи и фрукты:** свежие, тушеные или запеченные (источник клетчатки, витамина С и бета-каротина).
- **Кисломолочные продукты и молоко:** кефир, ряженка, творог, сыр (обеспечивают организм кальцием и фосфором).
- **Крупы и макароны:** каши (гречневая, овсяная, рисовая).
- **Мясо и рыба:** нежирные сорта (говядина, индейка, курица, треска, минтай), предпочтительно в виде котлет на пару, суфле или кнелей.
- **Хлеб:** пшеничный и ржаной в небольших количествах.

---

4. Что запрещено или строго ограничено

- **Исключить из детского меню:**
  - Фастфуд, чипсы, сухарики с ароматизаторами.
  - Газированные сладкие напитки, энергетики.
  - Жирное мясо, жареные во фритюре блюда, копчености, острые специи и консервы.
  - Грибы, торты с тяжелым кремом, избыток шоколада и леденцов.
- **Вегетарианство:** строгие вегетарианские диеты не рекомендуются для детей дошкольного возраста из-за высокой потребности в незаменимых аминокислотах и железе для роста.