



Тема 3. Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).





Питание детей, находящихся в режиме самоизоляции требует большого внимания со стороны родителей :

- соблюдения привычного режима;
- структуры питания ребенка;
- поддержания должного питьевого режима;
- учета сниженной ежедневной двигательной активности, обусловленной отсутствием в режиме дня ребенка прогулок, привычных занятий в спортивных секциях, активного досуга в игровых комнатах.

Для составления домашнего меню, соответствующего принципам здорового питания, родителям рекомендуется:

- разработать для ребенка режим дня в условиях самоизоляции;
- рассчитать суточные энерготраты на планируемую двигательную активность.
- Составив режим дня, необходимо продолжительность каждого элемента режима дня перевести в минуты и разнести в расчетные показатели в таблицу.





Возрастная группа	Средние энерготраты в сутки в ккал			Суммарная суточная потребность в энергии (ккал)	В условиях самоизоляции (в ккал/сутки)	
	Основной обмен	СДДП	ДА		ДА – в условиях самоизоляции	Суммарная потребность в энергии
от 1 до 2 лет	623,7	97,2	437,7	1155,0		
от 2 до 3 лет	648	113,4	454,8	1200,0		
от 3 до 4 лет	756	137,7	530,6	1400,0		
от 4 до 5 лет	918	145,8	644,3	1700,0		
от 5 до 6 лет	972	153,9	682,2	1800,0	506,4	1632,3
от 6 до 7 лет	1026	162,0	720,1	1900,0		

Например, проведем расчёты для ребенка 5,5 лет с массой тела в 20 кг.

Продолжительность сна ребенка составляет 10 часов – ночной и 1 час дневной (660 минут), далее энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы тела необходимо умножить на количество минут и массу тела ребенка в кг, итого получается 7,656 ккал/сутки;

120 минут предусмотрено для просмотра телевизора, прослушивания музыки и игр с гаджетами – 36 ккал; игры с динамическим компонентом – 180 мин. (208,1 ккал/сутки), гигиенические процедуры – 30 минут (23,8 ккал/сутки); уборка помещений – 30 минут (34,7 ккал/сутки), зарядка – 15 минут (18,3 ккал/сутки); иные виды деятельности в положении сидя – 255 минут (76,5 ккал/сутки), иные виды деятельности в положении стоя – 120 минут (95,3 ккал/сутки). Всего за 1440 минут (24 часа) энерготраты на реализацию двигательной активности составят 506,4 ккал/сутки.

Далее необходимо сравнить полученные показатели с рекомендуемыми уровнями суточных энерготрат (вне режима самоизоляции).

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

Режим дня. Программное средство



Официальный сайт: www.niig.su



Составление режима дня (дети)



Инструкция по составлению режима дня

Составление режима дня для детского коллектива

Составление режима дня для детей (индивидуально)

Посещаемость сайта

Интерфейс программного средства для составления режима дня. Показаны поля для ввода времени подъема (4:45) и отбоя (4:45).

Режимный момент	Продолжительность
Уборка постели	С 4:45 до 4:45
Введите количество минут	
Заполнено времени режимного момента:	
Энерготраты режимного момента:	
Заполнено времени режимного момента:	
Детализировать виды деятельности	
Удалить режимный момент	

Незанятое время (если незанятое время больше 0, оно будет распределено на иные виды деятельности):

Заполнено времени:	Фактическое значение энерготрат (ккал)	Рекомендуемое значение энерготрат (ккал)	Фактическая энергетическая ценность (%)	Рекомендуемая энергетическая ценность (%)
Основной обмен				
Специфическое динамическое действие пищи				
Двигательная активность				
Суточные энерготраты				

Рекомендуемое значение суточной калорийности рациона (ккал)

	Суточная калорийность (%)	Суточная калорийность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	20%				
2-ой завтрак	5%				
Обед	30%				
Полдник	15%				
Ужин	25%				
2-ой ужин	5%				

Сохранить





- ❑ При разработке меню необходимо предусмотреть **сокращение калорийности меню**, и при этом **обеспечить необходимое поступление витаминов и микроэлементов.**
- ❑ **Максимально сократить** содержание продуктов, являющихся источниками **критически значимых нутриентов** (соль, сахар, жиры животного происхождения, транс- жиры)
- ❑ **Включить в меню блюда и продукты, характеризующиеся высоким содержанием витаминов, микроэлементов, клетчатки, бифидо- и лактобактерии.**
- ❑ Для обогащения привычных блюд необходимыми микроэлементами можно **дополнить** привычные для ребенка блюда (салаты, омлет, гарниры) дополнительными компонентами (проростки семян, содержащие необходимые для роста и развития ребенка биологически ценные вещества);
- ❑ Возможно использовать **функциональные продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, биологически активные добавки к пище.**



Совместная работа родителей с детьми по составлению режима дня и меню позволит получить новые навыки, а также существенно сократить риски здоровью, обусловленные нерациональным режимом дня и нездоровым питанием.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ "НОВОСИБИРСКИЙ НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ГИГИЕНЫ" ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА



Благодарю за внимание!

www.niig.su

Лобкис Мария Александровна

Тел. 8(983) 312-73-35

Email: lobkis_ma@niig.su