



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

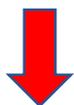
Режим дня. Программное средство



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

Подъем: 04:00 Отбой: 04:00

Режимный момент	С	По	Продолжительность
Уборка постели	04:00	04:00	Введите количество минут
Продолжительность режимного момента:		Энерготраты режимного момента:	
Добавить режимный момент		Детализировать виды деятельности	
Удалить режимный момент		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



РЕЖИМ ДНЯ	
7:30 - 8:30	Быть в форме модно! Спорт для желающих
9:00	Завтрак
9:30 - 10:00	Отрядный сбор, обсуждение планов на день
10:00 - 13:00	Спорт, бассейн, тренировки, мастер-классы, клубы и студии
13:00	Обед
14:00 - 16:00	Отдых, личное время
16:00	Полдник
16:30 - 19:00	Спорт, бассейн, клубы и студии, подготовка к вечернему мероприятию
19:00	Ужин
19:30 - 21:30	Вечерняя программа: шоу, выступления, дискотеки, кино
21:45, 22:30	Сонник, отбой



- ❑ 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