

# Профилактика здравоохранения и безопасности в детских садах

Курс обучения для воспитателей детских садов

ПЯТОЕ ИЗДАНИЕ

## Часть 3: Питание



# Почему здоровое питание важно для детей?

- Здоровое питание имеет решающее значение для **роста и развития мозга**, особенно в первые несколько лет жизни ребёнка.
- Чтобы расти, дети нуждаются в **питательных веществах**, которые содержатся в здоровой пище и напитках.
- Ожирение, болезни сердца, заболевания печени, кариес, некоторые виды рака и другие заболевания связаны с нездоровой диетой. **Профилактика этих заболеваний проще и дешевле, чем лечение.**
- Итак, давайте начнём прямо сейчас, пока **дети ещё маленькие!**



# Законы и правила, регулирующие здоровое питание в детских садах

- Центры по уходу за детьми в Калифорнии должны удовлетворять требованиям Программы питания для детей и взрослых (Child and Adult Care Food Program - CACFP) (Раздел 7, Кодекс федеральных правил, часть 226.20)
- АВ 290 - 16-часовой тренинг по профилактике и охране здоровья и безопасности (включая дополнительный час о здоровом питании)
- АВ 2084 - Закон о здоровых напитках в детских садах



# Четыре ОСНОВНЫХ положения Закона о здоровых напитках в детских садах

## Healthy Beverages in Child Care

Research shows that unhealthy beverages are a big part of the childhood obesity problem. In 2010, California passed legislation to establish nutrition standards for beverages served in licensed child care centers and family child care homes. These standards went into effect on January 1, 2012.

Only unflavored, unsweetened, **nonfat** (fat free, skim, 0%) or **lowfat** (1%) milk can be served to children 2 years of age or older.



No beverages with added sweeteners, natural or artificial, can be served, including sodas, sweet teas, juice drinks with added sugars, flavored milk and diet drinks.

A maximum of **one serving** (4 to 6 ounces for 1-6 year olds\*) of **100% juice** is allowed per day.



Clean and safe drinking water must be available at all times, including meals and snacks.



\* serving size as per *Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education Programs*, American Academy of Pediatrics

03/2013

CALIFORNIA  
FOOD POLICY  
ADVOCATES



cchp.ucsf.edu



# Кормление младенцев

Грудное молоко - **самый здоровый** источник молока для младенцев.

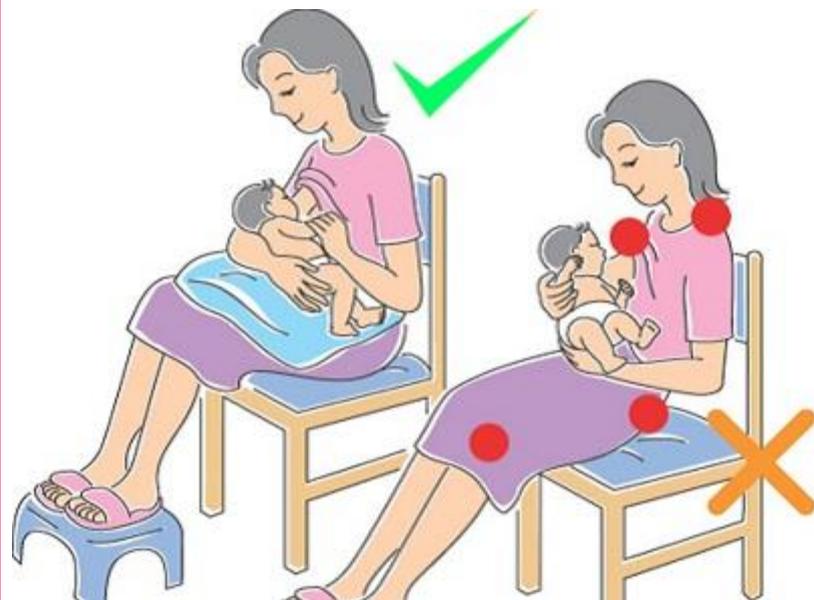


- Содержит все необходимые питательные вещества, которые легче всего перевариваются младенцами.
- Защищает младенцев от распространённых заболеваний, аллергии и ожирения.
- Способствует укреплению здоровья матерей.



# Как поддержать кормление грудью в детских садах

- Дайте родителям знать, что вы поддерживаете грудное вскармливание.
- Обустройте тихое удобное укромное место для кормящих матерей.
- Обучитесь тому, как безопасно обрабатывать и хранить грудное молоко.



# Кормление сухой смесью (формулой)

- ▶ Укреплённая железом формула - лучшая замена грудного молока. Не давайте младенцам коровье молоко.
- ▶ Никогда не используйте микроволновую печь для нагрева бутылочки.
- ▶ Следуйте инструкциям производителя при смешивании формулы с водой.



# Кормление младенцев по необходимости (когда они голодны)

## Признаки голода

- Ёрзанье и метание
- Сосание пальца
- Плач
- Выглядит так, как будто вот-вот заплачет
- Всасывание (сосательное движение ртом)



## Признаки сытости

- Плотно сжатые губы
- Замедление сосания
- Выплёвывание соска
- Отворачивается от соска
- Выталкивание изо рта соски от бутылочки



# Младенцы: другие напитки

- Младенцы от рождения до 6 месяцев пьют только грудное молоко или формулу.
- Младенцы от 6 до 12 месяцев могут выпить чашку воды.
- Не давайте младенцам соки или подслащённые напитки.



# Введение в рацион твёрдой пищи

- Прежде чем вводить твёрдую пищу в рацион ребёнка, свяжитесь с его семьёй, чтобы убедиться, что ребёнок готов к принятию твёрдой пищи. Спросите семью, какие продукты уже были попробованы дома.
- Примерно в 6 месяцев начните вводить в рацион ребёнка измельчённую или пюреобразную пищу (по одному наименованию за раз). Общайтесь с семьёй, чтобы решить, какие продукты вводить. Лучше всего, чтобы семья сначала начала кормить своего ребёнка новой едой.
- Подождите по крайней мере 3-5 дней, прежде чем вводить новую пищу.



# Твёрдая пища (сервируется на столе)

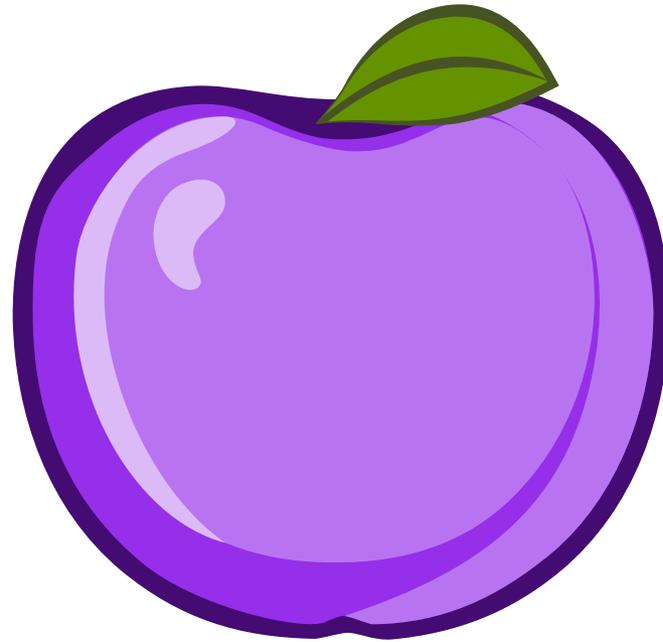
- Начните с обогащённых железом злаковых хлопьев для младенцев (cereal) или мясного пюре.
- Затем овощные и фруктовые пюре.
- Затем другие богатые белками продукты.



<https://thousanddays.org/for-parents/> - Видео из вебсайта «1000 Days»



# Соответствующие возрасту детей блюда и закуски в детских садах



\* Основано на стандартах исследования «Диетические рекомендации для американцев», 2016 год.



# Зерновые

- В зерновых содержится много важных питательных веществ, витаминов и минералов, необходимых растущему организму ребёнка.
- Употребление цельных зёрен снижает риск сердечных заболеваний и помогает детям всех возрастов иметь здоровый вес и избегать запоров.
- Паста, крупы, хлеб, лепёшки и другие хлебобулочные изделия производятся с использованием зерновых.
- Примеры зерновых: рис, овёс, кукуруза, пшеница, ячмень, семена лебеды, просо и камут.



## Предлагайте детям цельные зерновые



- Овсяная каша
- Чёрный хлеб, включающий целые или измельчённые зёрна
- Коричневый рис
- Паста из цельной пшеницы
- Семена лебеды
- Ячмень

## ИЗБЕГАЙТЕ или ЛИМИТИРУЙТЕ нецельные зерновые продукты

- Белый или обогащённый хлеб
- Белый рис
- Мучные лепёшки
- Паста или лапша из белой муки



# Здоровый выбор масел



- Масла в морепродуктах, орехах
- Растительные масла



# ОВОЩИ

- Сервируйте минералы, витамины и другие питательные вещества для поддержки быстрого роста и развития детей.
- Было доказано, что диета, богатая овощами, уменьшает риск сердечных заболеваний, инсульта и некоторых видов рака.



# ОВОЦИ

- Овощи можно подавать свежими, замороженными или консервированными (все без добавления соли, жира или сахара).
- Для коммерчески приготовленных овощей первым ингредиентом должен быть растительный, то есть овощ.



# Проверка знаний

**Вопрос:** Почему важно есть овощи?

А. Овощи важны, потому что они содержат много питательных веществ, витаминов и минералов, которые поддерживают рост детей.

Б. Овощи в рационе помогают детям выработать здоровые привычки в питании, которые они пронесут через всю жизнь.

В. Широкое разнообразие овощей, текстур и цветов способствует развитию сенсорных навыков.

Г. Всё вышеизложенное.



# Проверка знаний

Вопрос: Почему важно есть овощи?

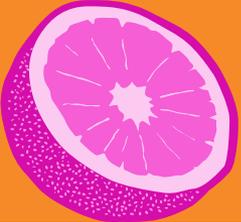
А. Овощи важны, потому что они содержат много питательных веществ, витаминов и минералов, которые поддерживают рост детей.

Б. Овощи в рационе помогают детям выработать здоровые привычки в питании, которые они пронесут через всю жизнь.

В. Широкое разнообразие овощей, текстур и цветов способствует развитию сенсорных навыков.

Г. Всё вышеизложенное.





# Фрукты

- Фрукты содержат минералы, витамины и другие питательные вещества, которые поддерживают рост и развитие детей.
- Включите различные цвета: попробуйте радугу из фруктов.
- Фрукты различных цветов и текстуры помогают развивать сенсорные навыки.





# Фрукты

- Предлагайте детям несладкие целые фрукты, печёные фрукты или фруктовые пюре, так как это необходимо для здорового развития детей.
- Фрукты могут быть свежими, замороженными или консервированными (все без добавления сахара).
- Не добавляйте к фруктам сахар или подсластители.
- Для коммерчески приготовленных фруктов плод должен быть первым ингредиентом.



# Предотвращение удушья маленьких детей

- Подавайте фрукты и овощи тёртыми, пюреобразными, размятыми, нарезанными мелкими кусочками или измельчёнными.
- Для детей в возрасте до 4 лет срезайте кожуру и удаляйте семена.
- Не давайте маленьким детям целую виноградину.



# Проверка знаний

## Задание:

Выберите наиболее подходящий фрукт для кормления малыша.

- А. Яблочное пюре, подслащённое сахаром
- Б. Хорошо вымытые целые виноградины
- В. Нарезанная мелкими кусочками клубника
- Г. Разрезанная наполовину сырая груша



# Проверка знаний

## Задание:

Выберите наиболее подходящий фрукт для кормления малыша:

А. Яблочное пюре, подслащённое сахаром

Б. Хорошо вымытые целые виноградины

В. Нарезанная мелкими кусочками клубника

Г. Разрезанная наполовину сырая груша



# Белки

- Белки помогают здоровому развитию костей, мышц, хрящей, кожи и крови. Белки также помогают организму вырабатывать гормоны и витамины.
- Мясо, птица, рыба без костей, йогурт, творог, сыр, ореховые масла, тофу, фасоль, бобовые и варёные яйца, - всё это примеры богатых белками продуктов.



# Железо

- Получение железа с пищей необходимо для того, чтобы дети не получили анемию.
- Источники железа: мясо, птица, морепродукты, бобовые, тёмно-зелёные овощи и продукты, обогащённые железом, такие как обогащённый хлеб и крупы.
- Витамин С помогает организму усваивать железо. Витамин С содержится во многих фруктах и овощах.

Примечание: анемия и отравление свинцом могут возникать одновременно.



# Не давайте детям

- Жирное мясо, соль и продукты с добавками, такие как бекон, колбаса и сосиски (сосисками, помимо всего прочего, можно подавиться)
- Жареные и предварительно обжаренные готовые продукты, такие как рыбные палочки и «куриные комочки».



[https://www.youtube.com/watch?v=j7CcaUZrUoE&list=PL8wgGeKVh\\_7d4x7icBCNj99MsachAACHi&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=j7CcaUZrUoE&list=PL8wgGeKVh_7d4x7icBCNj99MsachAACHi&index=3) - MyPlate, MyWins: What's Your Healthy Eating Style? (1.45)

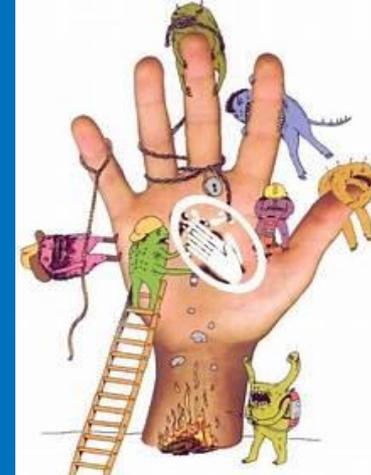


# Безопасность

- Попросите родителей сначала попробовать дома высокоаллергенные продукты: орехи и ореховое масло, рыбу и моллюсков, а также соевые продукты, такие как тофу.
- Не предлагайте маленьким детям рыбу с костями, кусочки мяса, целые орехи или семена, а также полные ложки орехового масла, поскольку эти продукты **могут вызвать удушье.**



# Предотвращение пищевых отравлений: безопасность продуктов питания



- Проверьте холодильник, чтобы убедиться, что температура составляет **41 градус** или ниже.
- Яйца, мясо и рыбу доводите до полной готовности.
- Мойте руки перед приготовлением и подачей еды, после обработки сырой рыбы, яиц и мяса.
- Уделяйте особое внимание очистке (мытью) поверхностей и посуды после обработки сырого мяса и рыбы.



# Аллергия и напоминание о безопасности

- Требуйте от детей, чтобы они сидели, когда едят или пьют.
- Следите за аллергическими реакциями, такими как рвота, диарея, сыпь, отёк губ или глаз, заложенность носа, кашель, одышка, астматические симптомы или проблемы с дыханием.



# Информация о продукте на этикетке

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Список ингредиентов

Sugars 11g

---

**Protein** 1g

---

Vitamin A 25% • Vitamin C 100%

---

Vitamin E 25%

---

Not a significant source of cholesterol, dietary fiber, calcium, and iron.

---

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

---

**INGREDIENTS:** JUICE FROM CONCENTRATES (APPLE, GRAPE, PEAR, PEACH AND PINEAPPLE), CORN SYRUP, SUGAR, MODIFIED CORN STARCH, FRUIT PUREES (STRAWBERRY, RASPBERRY, BLACKBERRY, BLUEBERRY, APPLE AND CHERRY), GELATIN, CITRIC ACID, LACTIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, ASCORBIC ACID (VITAMIN C), ALPHA TOCOPHEROL ACETATE (VITAMIN E), VITAMIN A PALMITATE, SODIUM CITRATE, COCONUT OIL, CARNAUBA WAX, CANTHAXIN GUM, RED 40, AND BLUE 1.

Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat		7g	11%	Total Carb.	20g 7%
Sat. Fat		4.5g	23%	Dietary Fiber	1g 4%
Trans Fat		0g		Sugars	10g
Cholest.		0mg	0%	Protein	2g
Sodium		115mg	5%		

Serv. Size 4 cookies (32g)  
Servings 9  
Calories 150  
Calories from fat 60

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%

**INGREDIENTS:** Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.



# Читайте ЭТИКЕТКИ



## Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240 mL)  
Servings Per Container 2.5

### Amount Per Serving

Calories 122

Calories from Fat 0

### % Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrate 27g 9%

Sugars 27g

Protein 0g

Vitamin A 0%

Vitamin C 100%

Calcium 0%

Iron 0%

Contains 10% juice.

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, calcium and iron.

\*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, ORANGE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, POTASSIUM BENZOATE (PRESERVES FRESHNESS), NATURAL FLAVOR, YELLOW COLORING, GLYCEROL ESTER OF WOOD ROSIN, CALCIUM DISODIUM EDTA (TO PROTECT FLAVOR).

Saturated Fat 1g  
Trans Fat 0g  
Cholesterol 0mg  
Sodium 260mg  
Carbohydrate

# Избегайте продуктов с добавлением сахара или эквивалентов сахара в списках ингредиентов

- Кукурузный сироп с ВЫСОКИМ содержанием фруктозы
- Фруктоза
- Кукурузный сироп
- Мёд
- Тростниковый сахар
- Сгущённый тростниковый сок
- Сахароза
- Сукралоза



# Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (90g)  
Servings Per Container about 5

Calories 100  
Calories from Fat 10

Amount/Se  

---

Total Fat  

---

Saturat  

---

Trans F  

---

Cholest  

---

Sodium  

---

Vitamin

**INGREDIENTS: White Corn.**

Distributed & Sold Exclusively By

# Дети со специальными нуждами

- Проконсультируйтесь с семьёй ребёнка о любых диетических потребностях.
- Следуйте письменным инструкциям семейного врача ребёнка.
- В партнёрстве с семьёй и семейным врачом разработайте специальный план потребностей ребёнка в области здравоохранения.



# Здоровое питание и привычки

**Родители/воспитатели отвечают за  
ТО,...**

- какая еда предлагается,
- где эту еду сервируют и едят,
- когда эта еда предлагается.

**Ребёнок отвечает за  
ТО,...**

- СКОЛЬКО есть,
- есть ли эту еду.



# Питание в семейном стиле

## Изучение основ здорового питания

- Для детей воспитатель – это образец для подражания.
- Кушая за одним столом с детьми, вы демонстрируете основы здорового питания и ведения приятной беседы во время еды.
- Семейный стиль питания даёт взрослым возможность поговорить с детьми о еде.



# Индивидуальные и культурные предпочтения в еде



# Индивидуальные и культурные предпочтения в еде



# Увлечённость детей



# Правила в отношении кормления детей в детском саду

- Письменные правила
- Обучение сотрудников
- Участие семей
- Дети с особыми диетическими потребностями, например, с пищевой аллергией



# Пример правил в отношении кормления детей

**SAMPLE NUTRITION POLICY**

Sunshine Child Development Program Nutrition Policy

  
SUNSHINE CDP

---

**FOOD SERVED**

Sunshine CDP is enrolled in the Child and Adult Care Food Program (CACFP). Meals and snacks served at Sunshine CDP follow the CACFP meal pattern.

Meals are served at:

- 8:00am Breakfast
- 10:30am Snack
- 12:30pm Lunch
- 4:00pm Snack

Weekly menus are posted. We follow a three week menu cycle to provide a variety of food options.

We encourage children to try new foods, but do not force nor bribe children to eat.

Food is not used as a reward or punishment.

A staff member eats with children to model and promote healthy eating behaviors.

Holidays are celebrated with healthy foods or non-food activities.

In keeping with California law for licensed child care, sweetened beverages are not served to children.

**FOOD BROUGHT FROM HOME**

We encourage families to provide healthy food, including fruits, vegetables, and whole grains in meals and snacks brought from home.

Birthdays are celebrated with healthy foods or non-food activities. Families are invited to share a favorite story, song, game, or family tradition. Talk to the director for ideas to make your child feel special on their birthday!

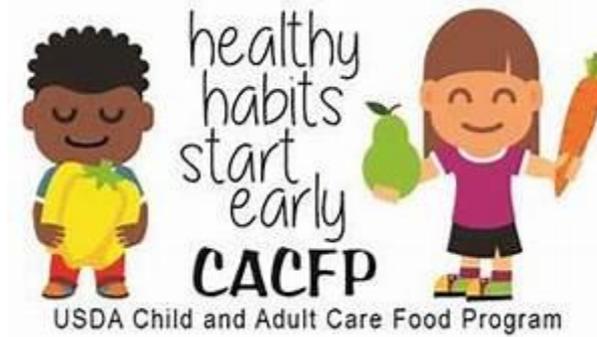
**FOOD ALLERGIES**

If a child enrolled in our program has a life-threatening food allergy confirmed by a health care provider, we ask families not to bring the food into the facility. We discard food that could cause an allergic reaction if it is brought in. We work with the child's family and their health care provider to develop an allergy action plan for all children with food allergies.

3.16 California Childcare Health Program



# Что представляет собой продовольственная программа в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми (CACFP)?



Примерное меню для детей от 1 года до 13 лет:

[www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP\\_MealBP.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP_MealBP.pdf)

Примерное меню для младенцев до 1 года:

[www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP\\_InfantMealPattern\\_FactSheet\\_V2.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP_InfantMealPattern_FactSheet_V2.pdf)

Наиболее правильная практика питания:

[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP\\_factBP.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP_factBP.pdf)

Примеры меню для детских садов:

<http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20100203013049.pdf>



# Что представляет собой продовольственная программа в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми (CACFP)?



- Обратитесь в Отдел питания Министерства образования штата Калифорния (CDE), отдел CACFP:  
[www.cde.ca.gov/ls/nu/cc/ot](http://www.cde.ca.gov/ls/nu/cc/ot)
- Обратитесь к местному представителю CACFP за информацией о праве на участие в программе, правилах зачисления, суммах компенсаций и контактной информации местных представителей:  
[www.cde.ca.gov/ds/sh/sn/cacfpsponsormap.asp](http://www.cde.ca.gov/ds/sh/sn/cacfpsponsormap.asp)
- Ваш местный представитель CACFP: \_\_\_\_\_





# Ресурсы



- Для получения ресурсов и дополнительной информации о детском питании посетите вебсайт организации California Emergency Medical Services Authority (EMSA) [www.emsa.ca.gov/childcare\\_nutrition](http://www.emsa.ca.gov/childcare_nutrition)
- Отдел Эллин Саттер об ответственном кормлении (Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding):  
<http://ellynsatterinstitute.org/dor/divisionofresponsibilityinfeeding.php#sthash.TApwJdwM.cIADwTCz.dpuf>
- Найти примеры правил по организации питания можно на вебсайте [www.centertrt.org/content/docs/Intervention\\_Documents/Intervention\\_Materials/NAP\\_SACC/Technical\\_Assistance\\_Materials/Sample\\_Nutrition\\_and\\_Physical\\_Activity\\_Policy.pdf](http://www.centertrt.org/content/docs/Intervention_Documents/Intervention_Materials/NAP_SACC/Technical_Assistance_Materials/Sample_Nutrition_and_Physical_Activity_Policy.pdf)
- Найти рекомендации для американцев по диетологии можно на вебсайте <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- Поддержка кормящих грудью матерей: набор инструментов для детских садов:  
[http://californiabreastfeeding.org/wp-content/uploads/2012/09/Breastfeeding\\_Friendly\\_Child\\_Care\\_Toolkit\\_Alameda.pdf](http://californiabreastfeeding.org/wp-content/uploads/2012/09/Breastfeeding_Friendly_Child_Care_Toolkit_Alameda.pdf)



# Разговор о здоровом питании детей



Вопросы?



Вопросы?

Вопросы?

Вопросы?