**Особенности организации питания детей, находящихся 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.

*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).*

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

Режим дня. Программное средство.

❑ 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.**

Официальный сайт: [www.niig.su](http://www.niig.su) ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора