



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГПБОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# Здоровое питание – полезная привычка



Врач-педиатр  
Вольхина Инна Викторовна  
г. Екатеринбург, 2020

# Из чего складывается здоровье?

- Экологическая обстановка



# Из чего складывается здоровье?

- Отношение взрослых к детям, в том числе медиков и педагогов



# Из чего складывается здоровье?



- Правильное питание



# Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:

- **Полезной.**
- **Разнообразной.**
- **Вкусной.**



# Распределение калорийности в течение дня

- 25% – на завтрак
- 35 – 40% – приходится на обед
- 10 – 15% – на полдник
- 25% – на ужин



# Плохой аппетит

Но ребенок –  
существо социальное.



# Плохой аппетит

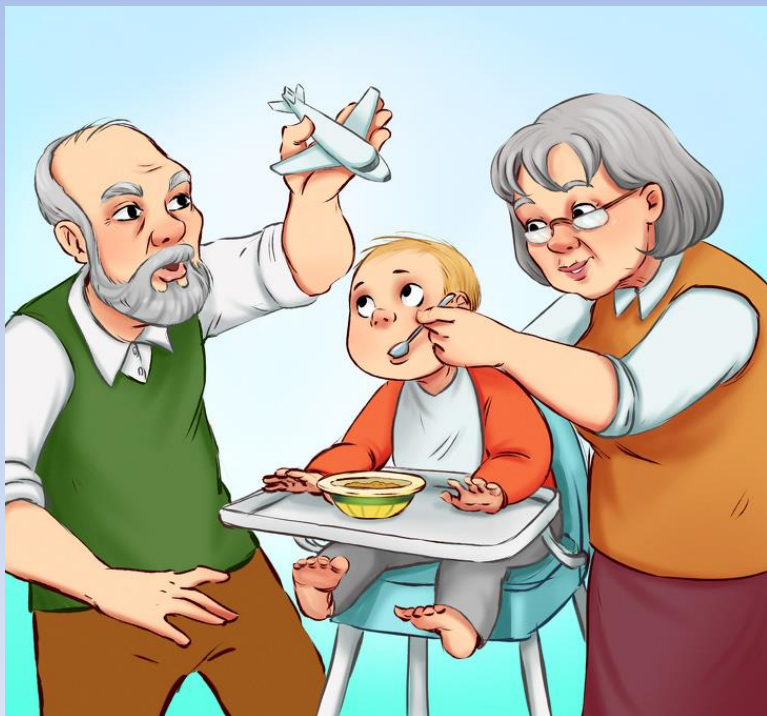
«Я не хочу, не люблю,  
не буду, не вкусно»



«Я хочу еще булочки, я еще хочу  
конфет, чипсов и т.д.»



# Формирование пищевых привычек



# Формирование пищевых привычек

Не уговаривать ребенка съесть больше, чем ему хочется

Право выбора. Предлагаем разнообразную пищу.

Питание должно быть здоровым, разнообразным и сбалансированным.

# Оптимальный рацион

- Продукты ежедневного употребления: молоко, мясо, овощи, фрукты, злаки (хлеб, каши)
- Доброкачественность продукции
- Перерывы в питании (не более 3,5-4 часов)
- Отсутствие в рационе запрещенных продуктов (недоброкачественная пища, продукты быстрого приготовления)

# Оптимальный рацион

- Белки
- Углеводы
- Жиры





# Оптимальный рацион

**Минеральные вещества:**

**макроэлементы**  
(натрий, калий, кальций,  
фосфор, магний, хлориды)

**микроэлементы**  
(железо, медь, цинк,  
марганец, йод).

**Кальций для роста**



# Оптимальный рацион

**Железо**



# Оптимальный рацион

Фосфор и иод



# Оптимальный рацион

**Клетчатка для  
Желудочно -кишечного  
тракта**





# Оптимальный рацион

## Витамины



# Витамины

## Витамины

### Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



### Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Продукты животного происхождения (особенно печень)





# Оптимальный рацион

## Сладости для радости

### Таблица замены продуктов

#### ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Замени вредный продукт на полезный, не менее вкусный

Вредно	Лучше
Готовые сухие завтраки, быстрые каши	Овсянка первого сорта
Колбаса	Запеченное мясо, рыба, куриная грудка
Белый хлеб, выпечка	Цельнозерновой хлеб, бездрожжевые хлебцы
Конфеты	Сухофрукты, горький шоколад
Сахар	Мед, фрукты
Майонез	Натуральный йогурт
Творожные массы, сладкие йогурты с наполнителем	Натуральный йогурт с фруктами, обезжиренный творог с фруктами, сухофруктами
Сок в пакете, газировка	Чай с медом, отвар шиповника, вода
Мороженое	Щербет, замороженный йогурт
Салаты с майонезом	Свежие овощи
Сухарики, чипсы, снеки	Орехи, сухофрукты, овощные и фруктовые чипсы



# Порядок приема пищи

- 4–5-разовый приём пищи в течение суток
- интервал между приёмами не должен превышать 3,5–4 часов
- Продолжительность
  - завтрака 20 мин.
  - обеда 30 мин.
  - ужина 25 мин.



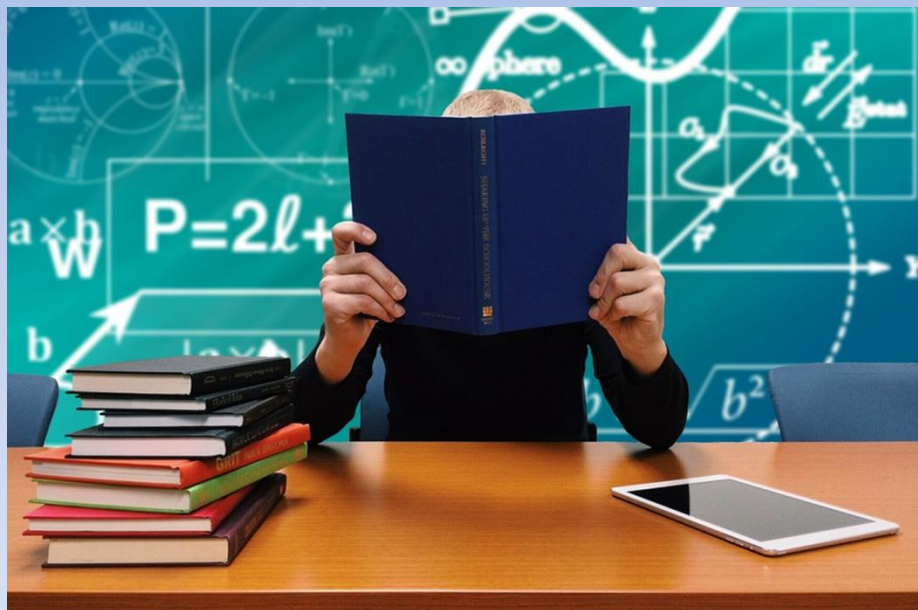


# Питание школьников

растет, развивается

приобретает новые знания

высокая умственная активность



# Полезные советы

- Не прогоняйте ребенка из кухни
- Не заставляйте ребенка пробовать продукты насильно
- Не прячьте от ребенка «вкусности»
- Минусы родительской диеты при ребенке
- Украшайте и разнообразьте блюда, даже если вы на диете
- Не спешите исключать из рациона ребенка «нелюбимые» продукты



# ПИТАНИЕ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО АЛЛЕРГИЕЙ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

# ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

- коровье молоко, (с 1 года)
- куриное яйцо (белок), (с 1, 5 лет )
- рыба (с 1, 5 лет )
- злаки (пшеница, кукуруза, ячмень, рожь, рис и греча)
- орехи (с 3 лет )



# Пищевые продукты по аллергенности

- **Первая — (высокая степень аллергенности):** яйца, рыба, морепродукты, икра, пшеница, рожь, морковь, помидоры, сельдерей, болгарский перец, земляника, клубника, малина, цитрусовые, киви, ананас, манго, кофе, какао, шоколад, грибы, орехи, мед, гранат, хурма, дыня;
- **Вторая — (средняя степень аллергенности):** цельное молоко, сливочное масло, говядина, куриное мясо, греча, овсяная крупа, картофель, свекла, горох, соя, абрикосы, персики, клюква, бананы, темно — красная вишня, шиповник, черника, брусника, черная смородина;
- **Третья — (низкая степень аллергенности):** кисло — молочные продукты, конина, мясо кролика, постная свинина, тощая баранина, перловка, пшено, рафинированное растительное масло, зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, желтая и белая черешня, желтые сорта слив, крыжовник, кабачки, патиссоны, огурцы, капуста, кукуруза, петрушка, укроп;



# Гистамин — основной «виновник» аллергических реакций

Соя, шпинат, сыр Гауда, Чеддер,  
консервы, томаты, солонина,  
квашенная капуста, тунец, скумбрия

## **Исключить из рациона:**

жевательные конфеты и резинки,  
соусы, фруктовые соки, лимонады,  
супы быстрого приготовления,  
кондитерские изделия, йогурты,  
джемы, мороженое,  
если в них содержится промышленный краситель — тартразин ( E 102)



# Ресурс [www.pbprog.ru](http://www.pbprog.ru) (технологические карты)

pbprog.ru технологические карты | Запеканка из творога - технол. карты

← → ↻ 🏠 <https://pbprog.ru/databases/food/31/424.php> 📄 ⋮ 📧 ☆ 🏠 📄 🔄 🗑️

Поиск блюд и продуктов

- Технологические карты 788 блюд для детского сада Москва
- Технологические карты 280 блюд для детского сада
- Технологические карты 178 блюд Москва
- Технологические карты 90 блюд Санкт-Петербург
- Технологические карты 213 блюд (ДОУ) Уфа
- Технологические карты 699 блюд (ДОУ) Пермь
- Технологические карты 691 блюдо (Школа) Пермь **Обновлен**
- Технологические карты 282 блюда (Школа) Уфа
- 1101 рецептура блюд для детского сада и школы Москва**
- 1558 диетических блюд Москва
- 550 диетических блюд Ростов-на-Дону
- 1240 блюд для Интерната, Школы, Сада Москва

Главная > Технологические карты > 1100 рецептов блюд

Версия для печати | Сделать заказ

## Запеканка из творога №129

Наименование блюда: Запеканка из творога

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №129

Вид обработки: Запеченные

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Творог</a>	80.57	80
<a href="#">Крупа манная</a>	<a href="#">Питание*</a>	<a href="#">Питание*</a>
или <a href="#">Мука пшеничная</a>	<a href="#">Питание*</a>	<a href="#">Питание*</a>
<a href="#">Сахарный песок</a>	5.71	5.71
<a href="#">Яйца</a>	2.29	2.29
<a href="#">Маргарин</a>	<a href="#">Питание*</a>	<a href="#">Питание*</a>
<a href="#">Сухари</a>	2.86	2.86
<a href="#">Сметана</a>	<a href="#">Питание*</a>	<a href="#">Питание*</a>
~ Масса готовой запеканки	-	85.71

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показатели	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	12.34	4

Свяжитесь с нами

Здоровое питание... | ВКС-формирован... | 14.09. Фестиваль с... | Рецепты - Word | Запеканка из творога... | 11:02 19.08.2019

- Интерната, Школы, Садыка Москва
- 773 блюда для образовательных учреждений **Новый**
- Уточненный справочник калорийности продуктов
- Большой справочник калорийности продуктов и блюд
- Продукты питания ДОО
- Продукты питания

**НОВИНКА**

**Диетическое питание**



Компьютерная программа для организации диетического питания и учета продуктов в лечебно-профилактических учреждениях: больницы, санатории, профилактории, дома отдыха.

показатели	на 100 грамм блюда	продуктов при обработке, %
Белки, г	12.34	4
Жиры, г	19.68	4
Углеводы, г	7.91	8
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>285.35</b>	<b>3</b>
В1, мг	0.0571	10
В2, мг	0.2524	8
С, мг	0.2255	50
Са, мг	127.698	8
Fe, мг	0.7325	1

Рекомендуемый выход блюда для кормления за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся / Количество часов содержания детей в ДОО	8-10 часов	12 часов	24 часа
Дети 1-3 лет	120	120	120
Дети 3-7 лет	150	Нажмите, чтобы пересчитать рецептуру на этот выход	
Учащиеся 7-10 лет	200		
Учащиеся 11-18 лет	250		
Взрослые	250		

Технологическая карта приготовления блюда в столовой (кафе), организации питания:

**Технология приготовления**  
 Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.  
 Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанные жиром и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки.  
 При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают сметаной или сладким соусом.

Свяжитесь с нами



**Лучшее питание-это здоровое питание!**

