

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

«Рекомендации по обеспечению пищевыми источниками невитаминных каротиноидов рациона детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Общие рекомендации по включению пищевых источников

невитаминных каротиноидов в рацион детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1) Большинство из пищевых источников ликопина, лютеина и зеаксантина следует включать в рацион детей дошкольного и младшего школьного возраста. Это позволит с ранних лет сформировать правильное пищевое поведение и создаст хорошую базу для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний в дальнейшем. В первую очередь, необходимо разнообразить рацион за счет растительных источников невитаминных каротиноидов и продуктов на их основе.

2) **На 1-й завтрак** можно предложить блюда из яиц, или молочные каши с добавлением ягод (ежевика, голубика).

3) **На 2-й завтрак** с учетом сезонного фактора ребенок может съесть фрукты (апельсин, грейпфрут, киви, хурму, арбуз) или выпить фруктовый (апельсиновый, грейпфрутовый) или овощной (томатный) сок.

4) **На обед** обязательным является овощной салат с добавлением свежих красных томатов, сырой моркови, листового салата, зеленого лука и зелени петрушки, базилика, сельдерея. Салат следует заправлять растительным маслом, т.к. присутствие жиров существенно увеличивает биодоступность невитаминных каротиноидов. Еженедельно можно предложить салат с добавлением консервированного зеленого горошка или кукурузы. Хорошим источником лютеина и зеаксантина будут супы с добавлением брокколи, брюссельской капусты, и тыквенный суп. При приготовлении супов на мясном бульоне следует добавлять в рецептуру томатную пасту. Перед подачей в любое первое блюдо можно добавить зелень (лук, петрушка, сельдерей). В

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

качестве гарнира к мясному или рыбному второму блюду можно использовать овощи, приготовленные на пару (брокколи, кабачок, тыква), или овощное рагу, в которое с учетом предпочтений и сезонного фактора следует добавлять томаты и овощи, богатые лютеином и зеаксантином.

5) **На полдник** в дополнение к основному блюду можно предложить ягоды (голубику, ежевику) и фрукты (киви, хурму).

6) **На ужин** к мясному или рыбному блюду следует дать овощной гарнир или овощной салат с обязательным добавлением свежей зелени, листового салата и томатов.

7) **Не следует** включать в рацион питания детей томатные соусы промышленного производства, томат-содержащие продукты фастфуда (пиццу, лазанью и пр.).

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

Примерные пятидневные меню для детей 3-7 лет, посещающих дошкольные учреждения с 12-часовым пребыванием

1-ый День

Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>без</u> дополнительных источников невитаминных каротиноидов					Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>с</u> добавлением источников невитаминных каротиноидов				
Прием пищи	Наименование блюд, продукты (Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания), 1982	Норма закладки продуктов (г)	Содержание ликопина (мг)	Содержание лютеина и зеаксантина	Прием пищи	Наименование блюд, продукты (Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания), 1982	Норма закладки продуктов	Содержание ликопина	Содержание лютеина и зеаксантина
1-й завтрак	1. Каша «Дружба» (рис+пшено)	250	0	0	1-й завтрак	1. Каша «Дружба» (рис+пшено)	250	0	0
	2. Кофе с молоком	200	0	0		2. Кофе с молоком	200	0	0
	3. Хлеб с сыром	50/12	0	0		3. Хлеб с сыром	50/12	0	0
					4. Киви	70	0	0,08	
Обед	1. Салат из соленого огурца и зеленого горошка	60 (зеленый горошек – 30 г)	0	0,50	Обед	1. Салат из соленого огурца и зеленого горошка	60 (зеленый горошек – 30 г, зелень – 10 г)	0	1,06
	2. Щи со сметаной	250 (зелень – 5 г)	0	0,28		2. Щи со сметаной	250 (зелень – 10 г, зеленый лук – 30 г)	0	0,82
	3. «Ежики» в сметано-томатном соусе	80/50 (томат – 3 г)	0,86	0		3. «Ежики» в сметано-томатном соусе	80/50 (томат – 5 г)	1,44	0
	4. Свекла тушеная	180	0	0		4. Брокколи на пару	200	0	2,45
	5. Компот из кураги	180	0	0		5. Компот из кураги	180	0	0
	6. Хлеб ржаной	50	0	0		6. Хлеб ржаной	50	0	0

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	Полдник	Сок грейпфрутовый	250	2,97	0,06
Ужин	1. Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	200/20	0	0	Ужин	1. Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком и ягодами ежевики	200/20/50	0	0,06
	2. Салат яблочный с морковью	75	0	0,077		2. Салат яблочный с морковью	75	0	0,077
	3. Чай с молоком	180	0	0		3. Чай с молоком	180	0	0
	4. Хлеб пшеничный	35	0	0		4. Хлеб пшеничный	35	0	0
ИТОГО			0,86	0,86	ИТОГО			4,41	4,61

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

2-ой День

Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>без дополнительных источников</u> невитаминных каротиноидов					Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>с добавлением источников</u> невитаминных каротиноидов				
Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Содержание ликопина (мг)	Содержание лютеина и зеаксантина	Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов	Содержание ликопина	Содержание лютеина и зеаксантина
1-й завтрак	1. Каша манная	250	0	0	1-й завтрак	1. Каша манная	250	0	0
	2. Какао с молоком	200	0	0		2. Какао с молоком	200	0	0
	3. Хлеб с маслом	50/7	0	0		3. Хлеб с маслом	50/7	0	0
Обед	1. Свежий помидор	60	1,54	0,073	Обед	1. Салат овощной (помидор – 60 г, листовый салат – 50 г, зелень – 10 г)	60	1,54	1,58
	2. Суп крестьянский со сметаной	250 (зелень – 10 г)	0	0,55		2. Суп крестьянский со сметаной брюссельская капуста – 50 г)	250	0	1,25
	3. Сосиска с тушеной капустой	30/230 (томат – 5 г)	1,44	0		3. Сосиска с тушеной капустой (томат – 5 г, зелень – 10 г)	30/230	1,44	0,55
	4. Компот из сухофруктов	180	0	0		4. Компот из сухофруктов	180	0	0
	5. Хлеб ржаной	50	0	0		5. Хлеб ржаной	50	0	0
Полдник	1. Булочка с джемом	80	0	0	Полдник	1. Булочка с джемом	80	0	0
	2. Молоко	180	0	0		2. Молоко	180	0	0

**Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»**

Ужин	1. Рыба по-польски	80	0	0	Ужин	1. Рыба по-польски	80	0	0
	2. Картофельное пюре	160	0	0		2. Картофельное пюре	100	0	0
	3. Салат морковный	50	0	0,077		3. Тушеные кабачки со шпинатом	120	0	4,12
	4. Чай	180	0	0		3. Помидор свежий	50	1,29	0,062
	5. Хлеб	35	0	0		4. Чай	180	0	0
ИТОГО			2,98	0,7	ИТОГО			4,27	7,57

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

3-ий День

Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>без дополнительных источников</u> невитаминных каротиноидов					Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, с <u>добавлением источников</u> невитаминных каротиноидов				
Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Содержание ликопина (мг)	Содержание лютеина и зеаксантина (мг)	Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов	Содержание ликопина	Содержание лютеина и зеаксантина
1-й завтрак	1. Каша рисовая	250	0	0	1-й завтрак	1. Каша рисовая с ягодами голубики	250 (голубика – 50г)	0	0,04
						2. Яйцо, сваренное вкрутую	50	0	0,24
	2. Кофе с молоком	200	0	0		2. Кофе с молоком	200	0	0
	3. Хлеб с маслом	50/7	0	0		3. Хлеб с маслом	50/7	0	0
Обед	1. Свежий огурец	70	0	0	Обед	1. Салат из свежего огурца и зелени	120 (листовой салат – 50 г, зеленый лук – 30 г, зелень - 10 г)	0	1,77
	2. Рыбный суп	250 (зелень – 3 г)	0	0,28		2. Рыбный суп	250 (зелень – 10 г)	0	0,55
	3. Гуляш из мяса	80 (томат – 3 г)	0,86	0		3. Гуляш из мяса	80 (томат – 3 г)	0,86	0
	4. Вермишель отварная	150	0	0		4. Тыква отварная	150	0	1,52
	5. Сок фруктовый	200	0	0		5. Сок томатный	100	9,04	0,6

**Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»**

	6. Хлеб ржаной	50	0	0		6. Хлеб ржаной	50	0	0
Полдник	1. Кисель	200	0	0	Полдник	1. Кисель	200	0	0
	2. Печенье	25	0	0		2. Печенье	25	0	0
Ужин	1. Винегрет (зеленый горошек – 20 г)	250	0	0,34	Ужин	1. Винегрет (зеленый горошек – 20 г)	250	0	0,34
	2. Сельдь	50	0	0		2. Сельдь	50	0	0
	3. Чай с лимоном	180	0	0		3. Чай с лимоном	180	0	0
	4. Хлеб пшеничный	50	0	0		4. Хлеб пшеничный	50	0	0
ИТОГО			0,86	0,62	ИТОГО			9,9	5,06

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

4-ый День

Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>без</u> <u>дополнительных источников</u> невитаминных каротиноидов					Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>с</u> <u>добавлением источников</u> невитаминных каротиноидов				
Прием пищи	Наименование блюдов, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Содержание ликопина (мг)	Содержание лютеина и зеаксантина (мг)	Прием пищи	Наименование блюдов, продукты	Норма закладки продуктов	Содержание ликопина	Содержание лютеина и зеаксантина
1-й завтрак	1. Каша геркулесовая	250	0	0	1-й завтрак	1. Каша геркулесовая	250	0	0
	2. Какао с молоком	200	0	0		2. Какао с молоком	200	0	0
	3. Хлеб с маслом	45/7	0	0		3. Хлеб с маслом	45/7	0	0
	4. Яблоко	130	0	0		4. Киви	70	0	0,08
Обед	1. Салат из квашенной капусты	60	0	0	Обед	1. Салат из квашенной капусты (зеленый лук – 20 г, зелень – 10 г, зеленый горошек – 30 г)	80	0	1,22
	2. Суп гороховый с гренками	250 (зеле нь – 3 г)	0	0,17		2. Суп гороховый с гренками	250 (зелень – 10 г)	0	0,55
	3. Тефтели с подливой	80	0	0		3. Тефтели с подливой	80 (томат – 5 г)	1,44	0
	4. Картофельное пюре	180	0	0		4. Картофель ное пюре	100	0	0
						5. Брокколи и брюссельская капуста на пару	120 (брокколи – 60 г, брюссельс кая капуста – 60 г)	0	1,58

**Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»**

	5. Компот из сухофруктов	180	0	0		5. Компот из сухофруктов	180	0	0
	6. Хлеб ржаной	50	0	0		6. Хлеб ржаной	50	0	0
Полдник	1. Булочка с изюмом	80	0	0	Полдник	1. Булочка с изюмом	80	0	0
	2. Сок фруктовый	200	0	0		2. Сок грейпфрутовый	200	2,38	0,008
Ужин	1. Ленивые вареники со сметанным соусом	150	0	0	Ужин	1. Ленивые вареники со сметанным соусом	150	0	0
	2. Чай	180	0	0		2. Чай	180	0	0
	3. Хлеб пшеничный	35	0	0		3. Хлеб пшеничный	35	0	0
ИТОГО			0	0,17	ИТОГО		3,82	3,44	

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

5-ый День

Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>без дополнительных источников</u> невитаминных каротиноидов					Рацион, рекомендуемый для питания детей 3-7 лет, <u>с добавлением источников</u> невитаминных каротиноидов				
Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Содержание ликопина (мг)	Содержание лютеина и зеаксантина (мг)	Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов	Содержание ликопина	Содержание лютеина и зеаксантина
1-й завтрак	1. Каша гречневая	250	0	0	1-й завтрак	1. Каша гречневая	250	0	0
	2. Кофе с молоком	200	0	0		2. Кофе с молоком	200	0	0
	3. Хлеб с маслом	50/7	0	0		3. Хлеб с маслом	50/7	0	0
Обед	1. Салат овощной	60 (помидор – 45 г, зелень – 7 г)	1,16	0,45	Обед	1. Салат овощной	80 (помидор – 45 г, зелень – 7 г, лиственный салат – 20 г, зеленый лук – 10 г)	1,16	1,31
	2. Суп куриный вермишелевый	250 (зелень – 5 г)	0	0,28		2. Суп куриный вермишелевый	250 (зелень – 5 г)	0	0,28
	3. Овощное рагу с курицей	260 (томат – 3 г, зеленый горошек – 30 г)	0,86	0,5		3. Овощное рагу с курицей	260 (томат – 3 г, зеленый горошек – 30 г, кабачок – 50 г, брокколи – 40 г, тыква – 50 г)	0,86	2,26

**Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды
Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова
(Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая
оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»**

	4. Кисель	200	0	0		4. Сок томатный	100	9,04	0,6
	5. Хлеб ржаной	50	0	0		5. Хлеб ржаной	50	0	0
Полдник	1. Яблоко	130	0	0	Полдник	1. Яблоко	130	0	0
	2. Кефир	180	0	0		2. Кефир	180	0	0
Ужин	1. Омлет с кабачковой икрой (яйцо – 1,5 шт., кабачковая икра – 60 г)	160/60	0	0,386	Ужин	1. Омлет с кабачковой икрой (яйцо – 1,5 шт., кабачковая икра – 60 г)	160/60	0	0,386
	2. Чай	180	0	0		2. Чай	180	0	0
	3. Хлеб пшеничный	50	0	0		3. Хлеб пшеничный	50	0	0
ИТОГО			2,02	1,62				11,04	4,84