Благополучие подрастающего поколения напрямую зависит от качества жизни и состояния здоровья наших детей. А один из ключевых факторов для сохранения здоровья и укрепления растущего организма – полезное и разнообразное питание. Сбалансированный рацион – основа гармоничного развития, полноценной и долгой жизни, главная защита от многих опасных заболеваний, поэтому так важно, чтобы ребенок как можно раньше приобрел правильные пищевые привычки.

Здоровое питание должно не просто обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, но и способствовать укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Проект «Здоровое питание» Роспотребнадзора напоминает об основных правилах питания ребенка:

1. Количество поступающей с пищей энергии должно соответствовать энерготратам, а содержание пищевых веществ – физиологическим потребностям организма.

2. В питании должны присутствовать все основные группы пищевых продуктов для обеспечения его разнообразия, рацион должен быть сбалансирован по составу белков, жиров и углеводов.

3. Важно соблюдать правильный режим питания (три основных приема пищи, желательно в одно и то же время, и несколько перекусов). Также нельзя забывать про питьевой режим (нужно пить регулярно в течение дня, лучше простую воду).

4. Способы приготовления пищи должны способствовать максимальному сохранению пищевой ценности исходных продуктов.

5. В рацион желательно включать специализированные пищевые продукты, которые отличает контроль за содержанием жиров, поваренной соли, легкоусвояемых сахаров. Такие продукты могут быть дополнительно обогащены витаминами, минералами, пищевыми волокнами и биологически активными компонентами.

6. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и прививать ему культуру здорового питания.

В России важную социальную задачу по продвижению принципов здорового питания реализует Роспотребнадзор. Для этого в 2019 году был разработан федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография».

Ведется масштабная работа как со взрослым населением, так и с молодежью. Одно из важных направлений деятельности ведомства – создание системы мониторинга за состоянием питания детей и подростков. В России все ученики начальных классов за счет государства получают горячее питание. В целях обеспечения его качества Роспотребнадзор проводит внеплановые проверки соответствующих образовательных организаций и их поставщиков пищевых продуктов.

Также выпущены «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», регламентирующие нормы горячего питания в школах, и методические рекомендации «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях», помогающие родителям школьников оценить качество оказываемых услуг питания.

Формирование среды, способствующей повышению информированности молодежи об основных принципах здорового питания, – одно из важных направлений работы Роспотребнадзора. В ходе просветительской работы реализованы различные образовательные проекты для детей: теле- и радиопередачи, мультсериалы, обучающие программы, выставки, открытые уроки и многое другое.