

# Школьное питание – основа здоровья нации

В.А.Тутельян  
Институт питания РАМН

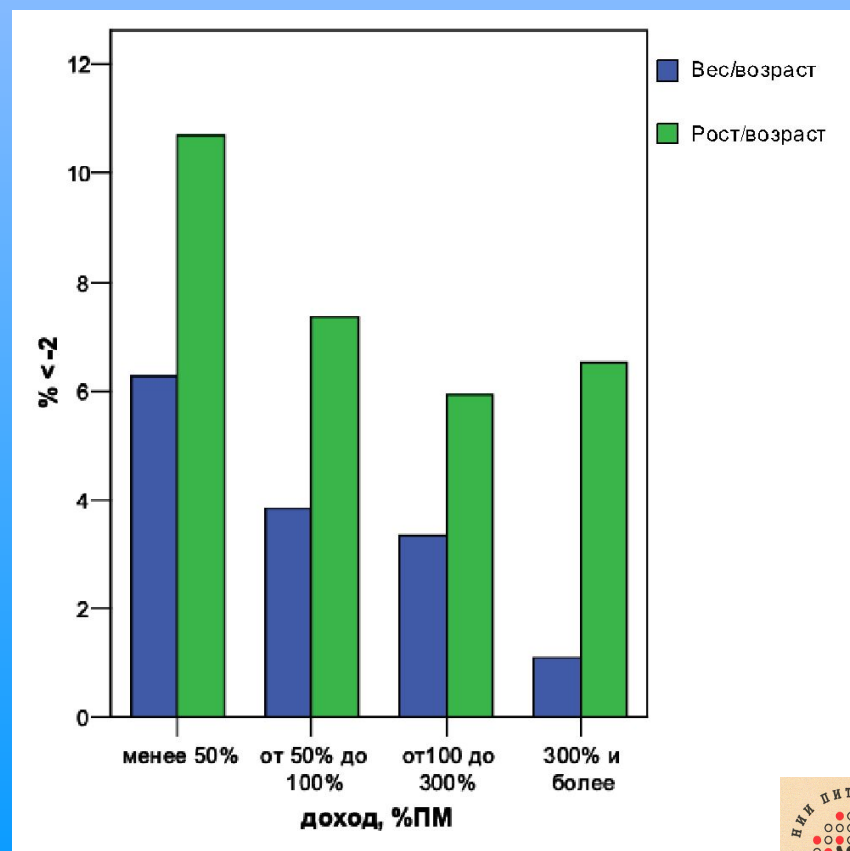
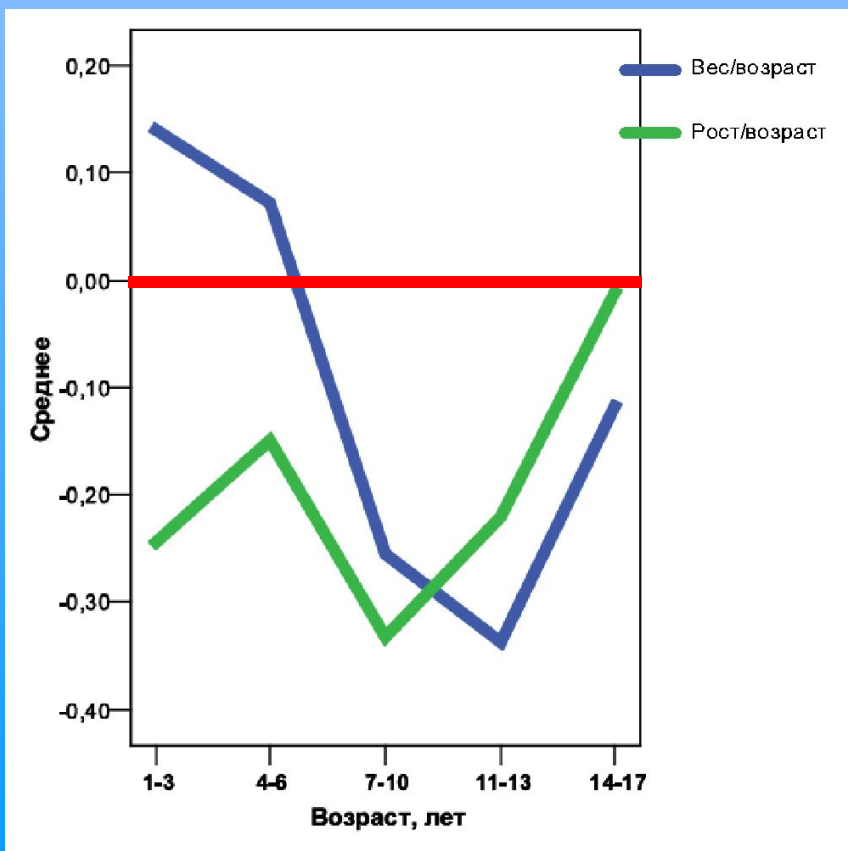
г. Тамбов, 23 сентября 2008 г



# Показатели физического развития (Z-скор) детей в зависимости от возраста и уровня дохода в семье

Z-скор

Низкие величины ( $<-2$ ) Z-скора, % детей



- **Физиологическая потребность** в энергии и пищевых веществах – это необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком, как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом, и окружающей средой, и направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ**

**ПРОЕКТ**

**Нормы физиологических потребностей  
в энергии и пищевых веществах для  
различных групп населения  
Российской Федерации**

**Москва  
2008 г.**

**«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах»** - усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

**«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»** являются государственным нормативным документом, определяющим величины физиологически обоснованных современной наукой о питании норм потребления незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ и источников энергии, адекватные уровни потребления микронутриентов и биологически активных веществ с установленным физиологическим действием.

- Возрастная периодизация детского населения, принятая в РФ, разработана с учетом двух факторов: биологического (онтогенетического) и социального критериев, учитывающих особенности обучения и воспитания в нашей стране. При этом социальное деление на возрастные группы в основном не противоречит биологическому.
- В соответствии с этими критериями выделяют:

## Ранний возраст

- грудной от рождения до 12 месяцев

- преддошкольный .....от 1 года до 3 лет

Дошкольный .....от 3 до 7 лет

## ***Школьный***

-младший *от 7 до 11 лет*

-средний *от 11 до 14 лет*

***Подростковый*** *от 14 до 18 лет*

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков РФ (в день) в энергии (ккал)**

0-3 мес *	4-6 мес*	7-12 мес*	От 1 года до 2 лет	От 2 лет до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
							Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
115	115	110	1200	1400	1800	2100	2500	2300	2900	2500

\* - ккал / кг массы тела

## Проект «Норм 2008»

### Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков – школьный возраст (в день) в белке (г)

От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
	Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
63	75	69	87	75



## Проект «Норм 2008»

### Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков – школьный возраст (в день) в жирах (г)

От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
	Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
70	83	77	97	83

## Проект «Норм 2008»

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков - школьный возраст  
(в день) в ПНЖК (% по ккал)

	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
		Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
ПНЖК	5-14			6-10	
$\omega - 6$	4-12			5-8	
$\omega - 3$	1-2				

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков - школьный возраст (в день) в углеводах (г)**

От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
	Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
305	363	334	421	363

## Нормы физиологических потребностей в витаминах для детей и подростков – школьный возраст

		От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
			м	д	м	д
17	<b>ВИТАМИН С, мг</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>70</b>
18	<b>ВИТАМИН В1 , мг</b>	<b>1.1</b>	<b>1,3</b>		<b>1,5</b>	<b>1,3</b>
19	<b>ВИТАМИН В2, мг</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>		<b>1,8</b>	<b>1,5</b>
20	<b>ВИТАМИН В6, мг</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>2,0</b>	<b>1,6</b>
21	<b>НИАЦИН, мг</b>	<b>15</b>	<b>18</b>		<b>20</b>	<b>18</b>
22	<b>ВИТАМИН В12, мкг</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>			
23	<b>ФОЛАТ, мкг</b>	<b>200</b>	<b>300-400</b>		<b>400</b>	
24	<b>ПАНТОТЕНОВАЯ К-ТА,мг</b>	<b>3,0</b>	<b>3,5</b>		<b>5</b>	<b>4</b>
<b>25</b>	<b>БИОТИН, МКГ</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		<b>50</b>	
25	<b>ВИТАМИН А, мкг рет. экв</b>	<b>700</b>	<b>1000</b>	<b>800</b>	<b>1000</b>	<b>800</b>
26	<b>ВИТАМИН Е, мг ток экв</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
27	<b>ВИТАМИН D, мкг</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>28</b>	<b>ВИТАМИН К, мкг</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

# Нормы физиологических потребностей в минеральных веществах для детей и подростков – школьный возраст

		От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
			м	д	м	д
29	<b>КАЛЬЦИЙ, мг</b>	<b>900</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>
30	<b>ФОСФОР, мг</b>	<b>800</b>	<b>1100</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>
31	<b>МАГНИЙ, мг</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>400</b>
32	<b>КАЛИЙ, мг</b>	<b>900</b>	<b>1500</b>	<b>1500</b>	<b>2500</b>	<b>2500</b>
33	<b>НАТРИЙ, мг</b>	<b>1000</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>1300</b>	<b>1300</b>
34	<b>ХЛОРИДЫ, мг</b>	<b>1100</b>	<b>1700</b>	<b>1900</b>	<b>2300</b>	<b>2300</b>
35	<b>ЖЕЛЕЗО, мг</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
36	<b>ЦИНК, мг</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
37	<b>ЙОД, мкг</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
38	<b>МЕДЬ, мг</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
39	<b>СЕЛЕН, мкг</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
40	<b>ХРОМ, мг</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
41	<b>ФТОР, мг</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ПРОЕКТ**

**Рекомендуемые оптимальные  
размеры (нормы) потребления  
основных пищевых продуктов  
для населения Российской  
Федерации**

**МОСКВА 2008 г.**

**Рекомендуемые оптимальные размеры (нормы) потребления основных пищевых продуктов – рацион, представленный в виде набора продуктов, включающего основные пищевые продукты отечественного производства в размерах и соотношении, отвечающих современным научным принципам оптимального питания, учитывающий сложившуюся структуру и традиции питания большинства населения.**

# Рекомендуемые оптимальные размеры (нормы) потребления основных пищевых продуктов для детей от 7 до 18 лет (школьный возраст)

Группы продуктов	кг/ год/чел.
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые), всего	90 - 100
<i>в т.ч.: мука пшеничная витаминизированная</i>	30 – 40
Картофель	80 – 100
Овощи и бахчевые	125 – 140
Фрукты и ягоды	160 – 180
Мясо и мясопродукты, всего,	70 – 90
<i>в т.ч.: говядина</i>	32
<i>Баранина</i>	1
<i>Свинина</i>	10
<i>Птица</i>	37
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко (витаминизированные), всего	390-400 (90 - 110)
<i>в т.ч.: молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5 – 3,2%</i>	100
<i>молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5- 1,5%</i>	40
<i>масло животное</i>	5
<i>творог жирный</i>	11
<i>творог, жир менее – 9%</i>	11
<i>Сметана</i>	4
<i>Сыр</i>	6
Яйца (штук)	270
Рыба и рыбопродукты	18 – 22
Сахар	24
Масло растительное	8 – 13

## Основные характеристики химического состава и энергетическая ценность

Пищевые вещества	Количество, в сутки
<b>Белок, % калорийности</b>	<b>15</b>
<b>Жир, % калорийности</b>	<b>30</b>
<b>НЖК, % калорийности</b>	<b>10</b>
<b>Сахар, % калорийности</b>	<b>10</b>
<b>Кальций, мг</b>	<b>1040</b>
<b>Витамин С, мг</b>	<b>100</b>
<b>Жир, % калорийности</b>	<b>30</b>
<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>	<b>2400</b>



Рекомендуемые оптимальные размеры (нормы) потребления основных пищевых продуктов необходимы для всех регионов Российской Федерации. Региональные «Нормы» должны учитывать:

- национальные и региональные особенности и традиции в питания населения;
- социально- демографическую структуру населения;
- возможности производства (закупок) продовольственного сырья и пищевых продуктов, а также перспективы развития АПК
- необходимость профилактики алиментарно-зависимых заболеваний

*Институт питания РАМН готов принять участи в совместной разработке «Норм» для регионов России*

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Проект**

**О МЕРАХ АДРЕСНОЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ  
ПОДДЕРЖКИ СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫХ  
ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Методические указания  
МУ.

Москва- 2008

5.3. Продовольственная поддержка в виде наборов пищевых продуктов следующим категориям населения из социально незащищенных семей ***должна полностью удовлетворять их физиологическую потребность в энергии и пищевых веществах***

- дети от рождения до 18 лет;
- беременные женщины и кормящие матери.

# Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для детей школьного возраста

Продукты	от 7 до 11 лет	от 11 до 18 лет
Хлеб ржано-пшеничный	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250
Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты свежие	200	200
Фрукты сухие	15	20
Соки	200	200
Мясо 1 кат.	95	105
Птица 1 кат.	40	60
Рыба	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко, кефир и др.	450	480
Творог 4-9 %	50	60
Сыр	10	12

## Основные характеристики химического состава и энергетическая ценность

Пищевые вещества	Кол-во, в сутки	
	7-11 лет	11-18 лет
Белок, % калорийности	14	13
Жир, % калорийности	30	30
НЖК, % калорийности	10	10
Сахар, % калорийности	10	10
Кальций, мг	1100	1200
Витамин С, мг	80	100
Энергетическая ценность, ккал.	2400	2800

# Преимущество и возможности Тамбовской области

---

Собственное  
обеспечение  
свежими  
овощами и  
фруктами

Производство  
продуктов  
органического  
производства

Оценка  
эффективности  
и коррекция  
программ –  
сотрудничество  
с РАН, РАМН,  
Роспотребнад-  
зором, РАСХН

***Спасибо за внимание!***

