

## Сколько соли и сахара включить в детское меню.

Питание в детских садах теперь организуют по СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В документе есть среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до семи лет. Они указаны в расчёте на одного ребёнка. Среди них – нормы по количеству соли и сахара. Нормы изменились значительно по сравнению с предыдущими, которые были в СанПиН 2.4.1.3049-13. В новых СанПиН 2.3/2.4.3590-20 количество сахара сократилось на 12 грамм для детей 1-3 лет и на 17 грамм для детей 3-7 лет – 32% и 36% соответственно. Количество соли сократилось на один грамм в обеих возрастных группах – 17% и 25%.

Продукт	СанПиН 2.4.1.3049-13		СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
	<i>1-3 года</i>	<i>3-7 лет</i>	<i>1-3 года</i>	<i>3-7 лет</i>
Сахар	37	47	25	30
Соль	4	6	3	4

В прежних СанПиН 2.4.1.3049-13 требования к продуктовому набору были рекомендованные: «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей дошкольных образовательных организациях». В новых СанПиН среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до семи лет указаны как обязательные, однако с пометкой «минимальные».

Изменения в содержании соли и сахара в продуктовом наборе и меню связаны с тем, что ученые доказали их «критически значимыми» в развитии алиментарно-значимых заболеваний. Избыточное потребление этих компонентов пищи связывают с распространением хронических заболеваний: например, гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца, избыточной массой тела, ожирением и другими.

Сахар – постоянный компонент многих блюд в дошкольном меню. Он входит в молочные каши, пудинги, выпечку, напитки. Соль - неотъемлемый компонент практически всех основных блюд: салаты, первые блюда, гарниры, мясные, рыбные, соусы, запеканки. Расход сахара и соли зависит от того, какова предусмотрена их закладка в рецептуре блюд дошкольного меню.

Поэтому мы рекомендуем родителям дома недосаливать блюда детям и не добавлять сахар при раздаче, даже если ребёнку кажется, что невкусно. Сформировать восприятие «сладкого» и «солёного» легче в раннем возрасте, чем потом ограничивать себя в употреблении сахара и соли.