

# Методические рекомендации в сфере питания и физической активности в дошкольных учреждениях

Раннее детство — критический возраст развития когнитивных, социальных, физических и двигательных навыков. Принимая данные рекомендуемые методы, центры по уходу за детьми смогут:

1. Внести вклад в здоровье детей и помочь предотвратить такие хронические заболевания, как сахарный диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания.
2. Дополнить питание дома и в сообществе.
3. Предоставить возможности для физической активности.

## I. Инструкции по питанию для центров по уходу за детьми

Следующие инструкции по питанию *рекомендованы* согласно Кодексу здравоохранения города Нью-Йорка (New York City Health Code), Стандартам на пищевые продукты города Нью-Йорка (New York City Food Standards) и Программе питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми штата Нью-Йорк Департамента сельского хозяйства США (USDA's Child and Adult Care Food Program, CACFP). В рамках программ «Хорошее начало» (Head Start) соблюдение некоторых из изложенных ниже методов требуется и поддерживается Стандартами деятельности программы «Хорошее начало» (Head Start Performance Standards).

### A. Инструкции касательно питания и закусок

- Подавайте разнообразную здоровую пищу, включая цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, постное мясо и заменители мяса (яйца, орехи, семечки, фасоль и горох), а также молоко и молочные продукты (йогурт и сыр). Инструмент ChooseMyPlate Департамента сельского хозяйства США показывает, какие продукты и в каком количестве нужно есть каждый день. Дополнительную информацию см. на веб-сайте [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).
- Программы неполного дня должны обеспечивать третью часть пищевых потребностей ребенка. Программы полного дня должны обеспечивать от половины до двух третей потребностей. В рамках CACFP существуют инструкции касательно вариантов питания и закусок. Для получения дополнительной информации зайдите на веб-сайт [health.ny.gov](http://health.ny.gov) и выполните поиск по словам «child healthy meal pattern» (схема здорового питания детей).
- Подавайте закуски, имеющие ценность для питания и здоровья ребенка.
- Меняйте порции еды и закусок в зависимости от возраста.

#### Подавайте много фруктов и овощей

- Овощи и фрукты могут быть свежими, замороженными или консервированными. Они должны быть приготовлены без добавления сахара и с ограниченным количеством соли или жира.
- Как минимум одна из двух необходимых порций овощей/фруктов на обед и ужин должна быть порцией овощей.
- Как минимум одна из дневных порций овощей/фруктов должна иметь высокое содержание витамина С. Например, можно подать болгарский перец, брокколи, капусту, мускатную дыню, цветную капусту, грейпфрут, киви, апельсины, округ, ананас, шпинат, кабачки, клубнику, сладкий картофель, мандарины, помидоры или арбуз.
- Как минимум три из недельных порций овощей/фруктов должны иметь высокое содержание витамина А. Например, можно подать абрикосы, капусту, мускатную дыню, морковь, листовую капусту, грейпфрут, листовой салат и салат-ромен, манго, шпинат, сладкий картофель, помидоры или арбуз.
- Как минимум три из недельных порций овощей/фруктов должны быть свежими (не замороженными и не консервированными).

#### Подавайте полезные напитки

- Если вы подаете сок, подавайте только 100% сок. Проверяйте этикетку: там должна быть надпись «100% сок». Старайтесь не подавать «сокосодержащие напитки» и напитки с обозначением «100% витамин С», так как в них, скорее всего, добавлен сахар.
- Вода должна быть доступна детям в течение всего дня. Подавайте ее во время всех приемов пищи и с закусками. В центральной зоне поставьте кувшин с водой или наполненные чашки с водой.

## Инструкции касательно питания и закусок (продолжение)

### Поощряйте здоровые привычки

- Подавайте только цельнозерновой хлеб и каши. По возможности подавайте цельнозерновые макаронные изделия, рис и хлебобулочные изделия.
- Подавайте только постное или нежирное мясо и заменители мяса, приготовленные без добавления жира. Подавайте мясные полуфабрикаты или мясо с высоким содержанием жира не чаще одного раза в неделю.
- Подавайте наименее жирную (с общим содержанием жира менее 5%) говядину и свинину. Говяжий фарш должен быть постным минимум на 90%.
- Подавайте йогурт без добавок или йогурт с содержанием не более 30 грамм сахара на порцию 8 унций (227 г), не более 15 грамм сахара на порцию 4 унции (113 г) и т. д.
- По возможности подавайте продукты с пониженным содержанием соли (не более 140 мг натрия на порцию) в качестве консервированных или фасованных продуктов.
- Используйте приправы и соусы с пониженным содержанием соли.
- Подавайте фрукты и овощи в качестве основных закусок, а молоко или воду — в качестве основных напитков. Чтобы дети могли перекусить, для них следует приготовить емкости со свежими фруктами или овощами.
- Устраните все продукты, имеющие низкую пищевую ценность или не имеющие пищевой ценности, включая жевательную резинку, конфеты и фруктовый лед.

### Поощряйте грудное вскармливание младенцев

- В течение первых шести месяцев жизни рекомендуется исключительно грудное вскармливание. В течение первых 12 месяцев жизни детям следует давать грудное молоко или детскую смесь с железом.
- Центры по уходу за младенцами должны всячески поддерживать матерей, которые хотят кормить грудью, например обеспечивая кормящим матерям тихое помещение.
- Если вы даете младенцам детскую смесь или сухие каши, используйте только обогащенные железом продукты.

## В. Еда, подаваемая на праздничных мероприятиях

- Должна быть предусмотрена письменная политика касательно питания на праздничных мероприятиях.
- Праздничная еда и закуски должны устраиваться не чаще одного раза в месяц.
- Подавайте сладости/десерты в умеренном количестве и порциями соответствующего размера. Например, подавайте одно небольшое печенье на человека.
- Предлагайте здоровые праздничные продукты: газированную воду или воду, смешанную со свежими фруктами или 100% соком, овощи с нежирным соусом, свежие фрукты или нежирный сыр с цельнозерновыми крекерами.
- Отмечайте праздничные мероприятия физической активностью, например играми, танцами и дополнительным временем на игровой площадке.

## С. Условия принятия пищи

- Выключайте телевизор во время принятия пищи.
- Расширяйте знания детей о еде, предлагая разнообразную пищу с учетом культурных и других предпочтений/требований детей.
- Привлекайте детей к подаче еды: к приготовлению простых блюд, накрытию стола, подаче блюд и уборке. Осуществляйте тщательный надзор за этой работой, чтобы обеспечить безопасность обращения с продуктами.
- Не используйте еду как наказание или награду.
- Поощряйте детей к еде, но не принуждайте их.
- Эмпирическое, практическое диетологическое воспитание может укрепить здоровые привычки в питании. Используйте диетологические учебные планы при планировании занятий. (См. прилагаемый список источников.)

## II. Инструкции по физической активности для центров по уходу за детьми

Следующие инструкции по физической активности *рекомендованы* согласно Кодексу здравоохранения города Нью-Йорка (New York City Health Code), Стандартам на пищевые продукты города Нью-Йорка (New York City Food Standards) и Программе питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми штата Нью-Йорк Департамента сельского хозяйства США (USDA's Child and Adult Care Food Program, CACFP). В рамках программ «Хорошее начало» (Head Start) соблюдение некоторых из изложенных ниже правил требуется и поддерживается Стандартами деятельности программы «Хорошее начало» (Head Start Performance Standards).

### A. Физическая активность в классе

- Включите в ежедневный план занятий структурированную (под руководством) и неструктурированную (произвольные игры) физическую активность.
- Установите соответствующий этапам развития план физической активности для содействия двигательному, когнитивному, эмоциональному и социальному развитию. (См. прилагаемый список источников.)
- Физические занятия должны развивать мелкие и общие моторные навыки.
- Включите в планы занятий разнообразные выразительные, творческие и отвечающие культурному контексту занятия (в том числе танцы), чтобы поощрить детей к использованию их воображения.
- Избегайте занятий, при которых дети будут выходить из игры, например выбывать после того, как участника «осалили».
- В группах должно быть не более 10 детей на одного взрослого, чтобы младшие дети могли получить индивидуальное обучение. Поощряйте мальчиков и девочек к участию на равных.
- Не запрещайте и не используйте физическую активность в качестве наказания.
- Регулярно рассылайте родителям сообщения о занятиях и играх, в которые они могут играть дома.
- Согласно Кодексу здравоохранения города Нью-Йорка сидячие занятия должны длиться не более 30 минут подряд. Легкая физическая активность, например медленная ходьба, настольные игры и другие занятия, обеспечивающие некоторую степень движения, не считаются сидячими.

### B. Структурированная физическая активность

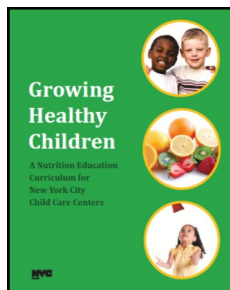
- Обеспечьте структурированную физическую активность под руководством взрослого в соответствии с этапами развития и с участием всех детей.
- Принимайте участие в физических занятиях вместе с детьми, воспроизводите и показывайте все движения, наблюдайте за реакцией детей на движения и адаптируйте условия обучения по необходимости.
- Поощряйте детей к творческому освоению разных движений и окружающей среды.
- Разработайте физические занятия так, чтобы все дети принимали активное участие.
- Обеспечьте достаточное количество инвентаря, чтобы каждый ребенок участвовал в занятии.
- Инвентарь для физических занятий должен быть разных цветов, форм, размеров, текстур и веса.

### C. Время просмотра

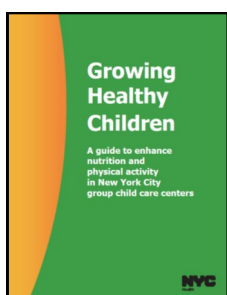
- Убедитесь, что во всех программах нет рекламы.
- Если предусмотрено время за компьютером, ограничьте его периодами по 15 минут. Общее время за неделю должно составлять не более 30 минут.
- Время занятий с интерактивными досками считается временем просмотра, если их используют как компьютер для воспроизведения медиафайлов на экране, но не в том случае, если их используют для рисования или письма. Напоминаем: занятия со всеми устройствами с экранами входят в 30 минут времени просмотра, разрешенного в неделю Кодексом здравоохранения города Нью-Йорка.

## Источники

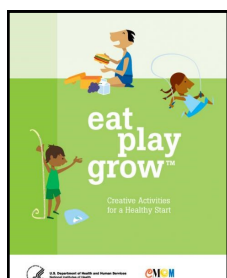
Включайте в план занятий диетологическое и физическое воспитание. Эмпирическое, практическое обучение может укрепить здоровые привычки в отношении питания и физической активности. Ниже приведены некоторые избранные источники.



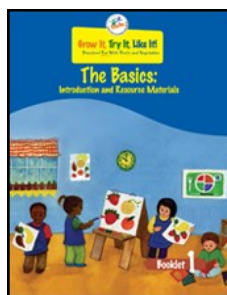
**Growing Healthy Children: A Nutrition Education Curriculum for New York City Child Care Centers (Воспитание здоровых детей: учебный план диетологического воспитания для центров по уходу за детьми города Нью-Йорка).** Этот план был разработан для воспитателей, занимающихся с детьми 3-х и 4-х лет. Он переработан с разрешения авторов на основе учебного плана Eat Well Play Hard in Child Care Settings Curriculum (Правильное питание и активные игры в учреждениях по уходу за детьми), разработанного Программой питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми штата Нью-Йорк Департамента здравоохранения США.



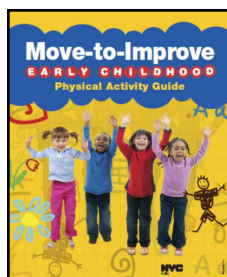
**Growing Healthy Children: A Guide to Improving Physical Activity and Nutrition in Group Child Care Centers (Воспитание здоровых детей: руководство по улучшению физической активности и питания в групповых центрах по уходу за детьми).** Это обзор городских и федеральных норм и стандартов. В руководстве представлены примеры письменных правил и средств коммуникации.



**EatPlayGrow («Ешь, играй, расти»)** был разработан Детским музеем Манхэттена (Children’s Museum of Manhattan, CMOM) и одобрен Национальными институтами здравоохранения (National Institutes of Health, NIH) и Центрами контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention). Исследования NIH вместе со стратегией обучения с помощью искусств и грамотности CMOM в комбинации привели к созданию творческой программы санитарного просвещения. Каждый урок состоит из информации о здоровье, творческого занятия, полезной закуски, рассказывания историй в группе, физической активности и материалов для родителей для закрепления урока дома.



**Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Fruits and Vegetables (Выращивай, пробуй, наслаждайся! Веселые занятия с фруктами и овощами для детей дошкольного возраста)** — это обучающий комплект для диетологического воспитания на тему сада, который ознакамливает детей с фруктами и овощами. Уроки включают практические занятия по выращиванию растений и питанию. Рецепты, рассчитанные на семью, содержат советы по приготовлению пищи вместе с детьми.



**Move-to-Improve Early Childhood Program (Программа по усовершенствованию воспитания детей младшего возраста)** помогает центрам по уходу за детьми и дошкольным учреждениям обеспечить 30 минут ежедневной структурированной физической активности, которые требуются согласно Кодексу здравоохранения города Нью-Йорка.