



### **«Особенности питания детей с сахарным диабетом в оздоровительной организации»**

Наступает сезон отдыха детей и их оздоровления, где каждый ребёнок имеет право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия).

Статистические данные по РФ свидетельствуют о стабильном росте сахарного диабета среди детей и подростков, при этом уровень заболеваемости сахарным диабетом среди подростков растет и более чем в 2 раза превышает заболеваемость среди детей.

Для постановки ребенка на индивидуальное питание родителю ребенка (законному представителю) требуется обратиться к руководителю оздоровительной организации с заявлением о необходимости создания специальных (индивидуальных) условий по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

На основании полученных документов, руководитель оздоровительной организации, совместно с родителями (законными представителями) прорабатывает следующие вопросы:

- а) приемы пищи для детей с диабетом стоит осуществлять четко по расписанию. Режим питания может соответствовать режиму питания остальных детей (завтрак, обед, полдник и ужин), а в случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с диабетом дополнительных перекусов, оздоровительной организации следует определить порядок и время их проведения;
- б) для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, организуется питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача;
- в) выдача детям рационов питания осуществляется согласно утвержденному индивидуальному меню, под контролем ответственных лиц. В этом случае допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале или специально отведенных помещениях, оборудованных столами и стульями, холодильником, микроволновой печью, условиями для мытья рук;
- г) информация о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов, используемых продуктах для питания детей с сахарным диабетом доводится до родителей с использованием сайта оздоровительной организации;
- д) в меню ребенка с сахарным диабетом следует включить продукты источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты, вызывающие меньшее и медленное повышение уровня сахара в крови (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль, свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов). Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у таких детей общее потребление жиров рекомендуется сократить до 30% от суточной калорийности рациона;
- е) установить, что в питании детей и подростков с сахарным диабетом не допускаются следующие пищевые продукты:
  - 1) жирные виды рыбы;
  - 2) мясные и рыбные консервы;
  - 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
  - 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
  - 5) яичные желтки;
  - 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
  - 7) жирные бульоны;
  - 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
  - 9) овощи соленные;
  - 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
  - 11) острые, жирные и соленные соусы;
  - 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

Руководитель оздоровительной организации информирует воспитателя, вожатых, инструктора по физкультуре и работников столовой о детях с сахарным диабетом, об особенностях питания, о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактике.