



---

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Насриддинова Ирода,  
Андижанский техникум общественного  
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,  
преподаватель

### **Аннотация:**

Статья посвящена рассмотрению гигиенических основ питания детей и подростков. В ней освещаются принципы рационального и сбалансированного питания, соответствующего возрастным потребностям растущего организма. Рассматриваются вопросы режима питания, санитарно-гигиенические требования к продуктам и условиям их приготовления, а также роль семьи и образовательных учреждений в формировании здоровых пищевых привычек. Особое внимание уделено организации питания в детских коллективах, где соблюдение санитарных норм и контроль качества продуктов являются важными факторами обеспечения здоровья подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** гигиена питания, рациональное питание, сбалансированное питание, режим питания, дети, подростки, санитарные нормы, пищевая безопасность, организация питания, здоровый образ жизни.

Питание играет ключевую роль в обеспечении здоровья, гармоничного роста и развития детей и подростков. Гигиенические основы питания включают в себя не только соблюдение санитарных норм, но и правильную организацию рациона, режима питания и условий приёма пищи.

Рациональное питание детей и подростков должно соответствовать следующим принципам:



## International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

16<sup>th</sup> June, 2025

- **Адекватная энергетическая ценность:** Рацион должен покрывать энергетические потребности, соответствующие возрасту, полу и уровню физической активности.
- **Сбалансированность по нутриентам:** Необходимо обеспечить достаточное поступление белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
- **Разнообразие продуктов:** Включение в рацион различных групп продуктов способствует полноценному питанию.
- **Соблюдение режима питания:** Регулярные приёмы пищи в одно и то же время способствуют лучшему усвоению питательных веществ.  
Режим питания должен соответствовать возрастным особенностям:
- **Дети до 1,5 лет:** 5–7 приёмов пищи в сутки.
- **Дети старше 1,5 лет:** 4 приёма пищи в сутки с интервалами не более 4 часов.

Для приёма пищи рекомендуется отводить:

- **Завтрак, полдник и ужин:** 15–20 минут.
- **Обед:** 20–25 минут.

Такая организация способствует нормальному пищеварению и усвоению питательных веществ.

Для обеспечения безопасности и качества питания необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:



## International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

16<sup>th</sup> June, 2025

- **Использование свежих и качественных продуктов:** Продукты должны соответствовать санитарным нормам и быть безопасными для употребления.
- **Соблюдение санитарных условий при приготовлении пищи:** Кухонный инвентарь и посуда должны быть чистыми, а пища — приготовлена с соблюдением температурных режимов.
- **Соблюдение сроков хранения продуктов:** Продукты должны храниться при соответствующих температурных условиях и не превышать установленные сроки годности.
- **Личная гигиена персонала:** Лица, готовящие пищу, должны соблюдать правила личной гигиены, включая мытьё рук и использование чистой одежды.  
В детских садах и школах организация питания должна учитывать:
- **Соблюдение санитарных норм:** Помещения для приёма пищи и кухни должны соответствовать санитарным требованиям.
- **Контроль за качеством продуктов:** Регулярная проверка качества и безопасности используемых продуктов.
- **Обучение персонала:** Поварской и обслуживающий персонал должен проходить регулярное обучение по вопросам гигиены и санитарии.  
Семья играет важную роль в формировании у детей правильных пищевых привычек:
- **Пример родителей:** Дети перенимают пищевые привычки взрослых, поэтому важно демонстрировать здоровое отношение к питанию.



## International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16<sup>th</sup> June, 2025

- **Обучение правилам гигиены:** С раннего возраста необходимо приучать детей к мытью рук перед едой и соблюдению чистоты во время приёма пищи.

- **Создание положительной атмосферы:** Совместные приёмы пищи в спокойной и дружелюбной обстановке способствуют лучшему усвоению пищи и укреплению семейных связей.

Соблюдение гигиенических основ питания является неотъемлемой частью заботы о здоровье детей и подростков. Правильная организация питания, соблюдение санитарных норм и формирование здоровых пищевых привычек в семье и образовательных учреждениях способствуют гармоничному развитию и укреплению иммунитета подрастающего поколения.

### Список литературы:

1. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник. — 3-е изд., доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 528 с.
2. Куткина М. Н., Барсукова Н. В., Елисеева С. А., Смоленцева А. А. Организация питания детей и подростков: учебное пособие. — СПб.: Лань, 2023. — 332 с.
3. Щербакова М. А. Гигиена питания детей и подростков: методические рекомендации. — Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2018. — 51 с.
4. Королев А. А., Никитенко Е. И. Гигиена питания: руководство к практическим занятиям. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 272 с.
5. Пивоваров Ю. П., Королик В. В., Зиневич Л. С. Гигиена и основы экологии человека: учебник. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Академия, 2010. — 526 с.
6. Мельниченко П. И. (ред.) Гигиена с основами экологии человека: учебник. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 752 с.



## **International Conference on Educational Discoveries and Humanities**

Hosted online from Moscow, Russia

Website: [econfséries.com](http://econfséries.com)

16<sup>th</sup> June, 2025

---

7. Кучма В. Р., Ямщикова Н. Л., Барсукова Н. К. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023.