

Положения в сфере питания и физической активности в дошкольных учреждениях

Изменения в Кодексе здравоохранения города Нью-Йорка

Статья 47 Кодекса здравоохранения города Нью-Йорка (New York City Health Code) регулирует питание, физическую активность и время просмотра видеоматериалов для детей в центрах по уходу за детьми, имеющих разрешение Департамента здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene). Изложенные ниже изменения вступили в силу 20 апреля 2015 г.

Предыдущие нормы статьи 47

Новые нормы статьи 47

Питание

Подавайте не более 6 унций (170 г) 100% сока в день.	Подавайте не более 4 унций (113 г) 100% сока в день.
Давайте сок детям старше 8 месяцев . Не подавайте сок в бутылках.	Давайте сок только детям в возрасте 2 лет и старше . Не подавайте сок в бутылках.

Физическая активность

Не позволяйте детям оставаться в сидячем положении или пассивно сидеть более 60 минут подряд , не считая планового времени отдыха или сна.	Не позволяйте детям оставаться в сидячем положении или пассивно сидеть более 30 минут подряд , не считая планового времени отдыха или сна.
Не позволяйте детям младше 2 лет смотреть телевизор, видеозаписи или другие видеоматериалы. Дети в возрасте 2 лет и старше могут использовать телевизор, видеозаписи и другие видеоматериалы для просмотра в течение не более 60 минут в день образовательных программ или программ, которые активно заставляют детей двигаться. Для детей, посещающих программы неполного дня, время просмотра должно быть ограничено пропорционально.	Не позволяйте детям младше 2 лет смотреть телевизор, видеозаписи или другие видеоматериалы. Дети в возрасте 2 лет и старше могут использовать телевизор, видеозаписи и другие видеоматериалы для просмотра в течение не более 30 минут в неделю образовательных программ или программ, которые активно заставляют детей двигаться. Для детей, посещающих программы неполного дня, время просмотра должно быть ограничено пропорционально.

Требования к питанию и физической активности в городе Нью-Йорке

В таблице ниже приведены нормы и стандарты питания и физической активности для центров по уходу за детьми в городе Нью-Йорке. Все центры по уходу за детьми города Нью-Йорка **должны** соблюдать Кодекс здравоохранения города Нью-Йорка независимо от участия в других программах. Представленные ниже условные обозначения помогут вам определить, какие дополнительные требования относятся к вашему центру.

- **Статья 47 и статья 81 Кодекса здравоохранения** – соблюдение требуется для всех центров по уходу за детьми города Нью-Йорка
- ◆ **Стандарты города Нью-Йорка в отношении пищевых продуктов (New York City Food Standards)** – *соблюдение требуется для центров программы «Хорошее начало» (Head Start) и центров по уходу за детьми на базе учреждений, имеющих контракт с Управлением по делам детей (Administration for Children’s Services); соблюдение также требуется для учреждений программы*
- **Программа питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми штата Нью-Йорк (New York State Child and Adult Care Food Program)** – *соблюдение требуется для центров, участвующих в программе*

В рамках программ «Хорошее начало» некоторые из изложенных ниже требований опираются на Стандарты деятельности программы «Хорошее начало» (Head Start Performance Standards). В программах «Хорошее начало» могут действовать дополнительные требования помимо изложенных ниже.

Предоставляйте родителям информацию о здоровой пище

- Раздайте родителям одобренные Департаментом здравоохранения инструкции по питанию касательно еды и напитков, которые можно приносить в центр.

Напитки, подаваемые в центре

- ◆ ■ Не подавайте напитки с добавлением как искусственных, так и натуральных подсластителей.
- ◆ ■ Подавайте только 100% фруктовый сок.
- ■ Подавайте не более 4 унций (113 г) 100% сока в день.
- Давайте сок только детям в возрасте 2 лет и старше.
- ■ Не подавайте сок в детских бутылочках.
- ◆ ■ Подавайте сок не больше одного раза в день.
- ◆ Если подаются только закуски, подавайте сок не больше двух раз в неделю.
- ◆ ■ Детям в возрасте 2 лет и старше подавайте только 1% или обезжиренное молоко без подсластителей / вкусовых добавок. Молоко с более высоким содержанием жира разрешается давать при наличии медицинских показаний.
- ◆ ■ Заменители молока (например, соевое молоко) должны быть без вкусовых добавок.
- Укажите в меню тип подаваемого молока. Заменители молока должны иметь такую же пищевую ценность, как и молоко.
- ◆ ■ Детям в возрасте от 12 до 24 месяцев следует подавать цельное молоко без подсластителей / вкусовых добавок.
- ◆ ■ Вода должна быть доступна в течение всего дня, в том числе во время еды.
- Подавайте воду вместе с закусками, если какой-либо напиток не является одним из необходимых компонентов закуски. Укажите воду в меню.

Еда, которую готовят в центре: стандарты пищевой ценности

- ◆ Общее количество натрия в день должно составлять не более 1700 мг. Завтрак может содержать не более 425 мг натрия, закуска — не более 170 мг натрия, обед — не более 600 мг натрия, ужин — не более 600 мг натрия.*
- ◆ Еда должна включать не менее 19 грамм пищевых волокон в день.*
- ◆ Общее содержание жиров должно составлять не более 35% от общего количества калорий.
- ◆ Содержание насыщенных жиров должно составлять не более 10% от общего количества калорий.

*Если еда подается один или два раза в день, каждый прием пищи должен содержать пропорциональное количество натрия и пищевых волокон: от 25 до 30% на завтрак, от 30 до 35% на обед и от 30 до 35% на ужин.

Требования к питанию и физической активности в городе Нью-Йорке

- **Статья 47 и статья 81 Кодекса здравоохранения** – *соблюдение требуется для всех центров по уходу за детьми города Нью-Йорка*
- ◆ **Стандарты города Нью-Йорка в отношении пищевых продуктов (New York City Food Standards)** – *соблюдение требуется для центров программы «Хорошее начало» (Head Start) и центров по уходу за детьми на базе учреждений, имеющих контракт с Управлением по делам детей (Administration for Children’s Services); соблюдение также требуется для учреждений программы Департамента образования для детей дошкольного возраста (Department of Education Universal Pre-K)*
- **Программа питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми штата Нью-Йорк (New York State Child and Adult Care Food Program)** – *соблюдение требуется для центров, участвующих в программе*

В рамках программ «Хорошее начало» некоторые из изложенных ниже требований опираются на Стандарты деятельности программы «Хорошее начало» (Head Start Performance Standards). В программах «Хорошее начало» могут действовать дополнительные требования помимо изложенных ниже.

Еда, которую готовят в центре: компоненты

- ◆ ■ Подавайте не менее двух порций фруктов и овощей во время одного приема пищи на обед и ужин.
- ◆ Подавайте не менее пяти порций фруктов и овощей в день, если программа предусматривает завтрак, обед и ужин.
- ◆ *Для программ, предусматривающих питание в течение пяти дней в неделю или меньше:* подавайте не менее трех порций некрахмалистых овощей в неделю на обед и ужин.
- ◆ *Для программ, предусматривающих питание в течение более чем пяти дней в неделю:* подавайте не менее пяти порций некрахмалистых овощей в неделю на обед и ужин.
- ◆ Не жарьте никакие продукты во фритюре.

Продукты, покупаемые для обеспечения питанием

- ◆ ■ Подавайте обезжиренный йогурт или йогурт с низким содержанием жира без каких-либо искусственных подсластителей.
- ◆ Подавайте продукты, содержащие не более 480 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте нарезанный хлеб для бутербродов с содержанием не более 180 мг натрия на порцию. Хлеб должен быть цельнозерновым с содержанием не менее 2 грамм пищевых волокон на порцию.
- ◆ Подавайте другие хлебобулочные изделия (например, булочки, кексы, бублики и тортильи) с содержанием не более 290 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте каши с содержанием не более 215 мг натрия на порцию и не менее 2 грамм пищевых волокон на порцию.
- ◆ ■ Подавайте кашу с содержанием не более 6 грамм сахара на порцию.
- Подавайте сладкие зерновые продукты на завтрак и в качестве закуски не чаще двух раз в неделю.
- ◆ Не подавайте фрукты, консервированные в сиропе. Подавайте фрукты, консервированные в неподслащенном соке или воде.
- ◆ Подавайте консервированные и замороженные овощи и фасоль с содержанием не более 290 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте консервированные и замороженные морепродукты и птицу с содержанием не более 290 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте консервированную говядину, свинину и мясные закуски с содержанием не более 480 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте порционные продукты (например, куриную грудку в сухарях, куриные наггетсы, замороженные французские тосты и вафли) с содержанием не более 480 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте заправки для салата, содержащие не более 290 мг натрия на порцию.
- ◆ Подавайте соусы, содержащие не более 480 мг натрия на порцию (за исключением соевого соуса).
- ◆ Покупайте закуски, например крекеры, чипсы и соленые снеки, с содержанием не более 200 мг натрия на порцию.
- ◆ Покупайте в качестве закуски зерновые продукты (например, злаковые батончики, печенье и кексы) с содержанием не более 10 грамм сахара и не менее 2 грамм пищевых волокон на порцию.
- ◆ Не используйте искусственные трансжиры. Не храните, не распространяйте и не используйте их для приготовления любых блюд в меню.

Требования к питанию и физической активности в городе Нью-Йорке

- **Статья 47 и статья 81 Кодекса здравоохранения** – *соблюдение требуется для всех центров по уходу за детьми города Нью-Йорка*
- ◆ **Стандарты города Нью-Йорка в отношении пищевых продуктов (New York City Food Standards)** – *соблюдение требуется для центров программы «Хорошее начало» (Head Start) и центров по уходу за детьми на базе учреждений, имеющих контракт с Управлением по делам детей (Administration for Children’s Services); соблюдение также требуется для учреждений программы Департамента образования для детей дошкольного возраста (Department of Education Universal Pre-K)*
- **Программа питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми штата Нью-Йорк (New York State Child and Adult Care Food Program)** – *соблюдение требуется для центров, участвующих в программе*

В рамках программ «Хорошее начало» некоторые из изложенных ниже требований опираются на Стандарты деятельности программы «Хорошее начало» (Head Start Performance Standards). В программах «Хорошее начало» могут действовать дополнительные требования помимо изложенных ниже.

Еда, подаваемая на праздничных мероприятиях

- ◆ ■ Не подавайте напитки с добавлением любых подсластителей —как искусственных, так и натуральных.
- Раздайте родителям инструкции о продуктах и напитках, приносимых в центр по уходу за детьми.
- ◆ На праздничных мероприятиях подавайте полезные блюда, например свежие фрукты, салаты из зеленых листовых овощей и/или нарезку овощей.
- ◆ Подавайте воду на всех праздничных мероприятиях.

Физическая активность

- Поощряйте ежедневную физическую активность в классе.
- Выделяйте для детей в возрасте 12 месяцев и старше, посещающих программы полного дня, не менее 60 минут физической активности в день.
- В рамках необходимых 60 минут физической активности в день выделяйте для детей в возрасте 3 лет и старше не менее 30 минут структурированной физической активности под руководством наставника.
- Дети, посещающие программы неполного дня, должны участвовать в физической активности пропорциональное количество времени.
- Не позволяйте детям оставаться в сидячем положении или пассивно сидеть более 30 минут подряд, не считая планового времени отдыха или сна.
- Дети должны играть на свежем воздухе каждый день, если нет неблагоприятных погодных условий.
- Не используйте телевизор, видеозаписи или другие видеоматериалы при работе с детьми до 2 лет.
- Для детей в возрасте 2 лет и старше время просмотра телевизора, видеозаписей и других видеоматериалов должно ограничиваться не более чем 30 минутами в неделю для просмотра образовательных программ или программ, которые активно заставляют детей двигаться.