



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»**
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: mail_03@66.rosпотребнадzor.ru; <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

От 10.10.2025г. № 66-20-003-12/12--2025

В СМИ,
на сайты Администраций МО, ГО,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

Особенности организации питания детей в осенний период

В осенний период организм ребёнка испытывает повышенную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимых для укрепления иммунитета и поддержания общего состояния здоровья. Рекомендуется соблюдать определённые принципы питания детей, которые будут способствовать укреплению организма и защите от простудных заболеваний.

1. Увеличение потребления сезонных овощей и фруктов. Включите в рацион больше свежих яблок, груш, моркови, тыквы, свёклы, капусты, кабачков, баклажанов, огурцов и помидоров. Предлагайте детям ягоды, замороженные летом (чернику, малину, смородину), сухофрукты (изюм, курагу, чернослив), орехи (грецкий орех, миндаль).

2. Добавление продуктов с высоким содержанием витаминов А, С, Е и группы В. Витамин А содержится в молоке, яйцах, печени трески, сливочном масле, сырах твёрдых сортов. Источники витамина С: цитрусовые, киви, чёрная смородина, клюква, шиповник, квашеная капуста. Витамины группы В можно получать из круп (гречневая, овсяная, пшенная каши), хлеба грубого помола, мяса птицы, рыбы, яиц.

3. Повышение употребления кисломолочных продуктов. Кефир, йогурт, ряженка поддерживают микрофлору кишечника, укрепляют иммунитет и улучшают пищеварение. Кисломолочные блюда идеально подходят для завтрака или ужина.

4. Ограничение сладостей и кондитерских изделий. Сладости повышают кислотность среды в организме, снижая сопротивляемость инфекциям. Вместо конфет и печенья предлагайте фрукты, мёд, мармелад домашнего приготовления.

5. Соблюдение питьевого режима. Вода, чай, травяные настои, компоты — обязательные элементы рациона осенью. Исключите газированные напитки и пакетированные соки с большим количеством сахара.

Ежедневное здоровое питание будет способствовать хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки здоровых пищевых предпочтений.

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в городе
Асбест и Белоярском районе»

Е.В.Гилева

Исп.Брынцева П.К., помощник врача по гигиене детей и подростков ОЭУВиО
Тел. 8 (34365) 2-48-16