Справочная информация для родителей

Рыба в рационе питания школьника

Полезные свойства рыбы для организма детей

2 – 3 раза
в неделю рыба должна появляться на столе по нормам здорового питания

60 – 80 г
в сутки — норма рыбы для школьника 7–18 лет (Роспотребнадзор)

18 – 20 г
белка на 100 г рыбы — легкоусвояемого, лучше, чем в мясе

Рыба — один из немногих продуктов, который сочетает легкоусвояемый белок, полезные жиры (омега-3), витамины A, D, B12 и минералы: йод, фосфор, селен. При этом, по данным опросов, регулярно едят рыбу лишь около четверти детей. Норма здорового питания — 2–3 рыбные порции в неделю, причём хотя бы одна из них — из жирных сортов.

Шесть причин, почему рыба нужна ребёнку

Мозг и память
Омега-3 (DHA и EPA) — строительный материал нервных клеток: лучше концентрация и усвоение материала.

Зрение
DHA входит в состав сетчатки, витамин A поддерживает остроту зрения при больших школьных нагрузках.

Рост и мышцы
Белок рыбы усваивается на 93–98% — лучше, чем белок мяса. Все незаменимые аминокислоты.

Кости и зубы
Один из главных источников витамина D, который помогает усваиваться кальцию. Незаменима зимой.

Иммунитет и кровь
Селен, цинк и витамин B12 поддерживают иммунную систему и кроветворение.

Щитовидная железа
Йод из морской рыбы влияет на умственную работоспособность школьника.

Сколько омега-3 в разных видах рыбы



Как понять диаграмму

Потребность школьника в омега-3 — примерно 250–500 мг в сутки.

Одна-две порции рыбы в неделю полностью закрывают эту норму.

Больше всего омега-3 — в жирных сортах: скумбрия, сёмга, сельдь.

Совет: недорогая сельдь и скумбрия почти не уступают сёмге по содержанию омега-3 — польза не обязательно дорогая.

Сколько рыбы нужно по возрастам

Возраст	Порция	Частота
3–6 лет	50–70 г	2–3 раза в неделю
7–10 лет	60–80 г	2–3 раза в неделю
11–18 лет	80–120 г	2–3 раза в неделю

Важно

Хотя бы одна порция в неделю — из жирных сортов (сёмга, скумбрия, сельдь, горбуша).

Порция — это примерно размер детской ладони или ½ стакана.

С 1 сентября 2026 года действуют новые методические рекомендации Роспотребнадзора по организации питания школьников — рыбные блюда в столовых обязательно включаются в меню не реже двух раз в неделю.

Рыбные дни в школе — не традиция, а требование санитарных правил.

Какие сорта выбирать

Нежирные

до 4% жира

Треска, минтай, хек, судак, камбала, навага. Диетическое питание, подходит детям с раннего возраста.

Средней жирности

4–8% жира

Горбуша, форель, кета, ставрида, морской окунь. Золотая середина для детского меню.

Жирные

более 8% жира

Сёмга, скумбрия, сельдь, палтус. Самый ценный источник омега-3. Сельдь детям — вымоченной и понемногу.

Оптимально чередовать: одна порция жирной рыбы в неделю + 1–2 порции нежирной.

Помните про мелких рыб

В мелких рыбах (мойва, килька, сардина, сельдь) накапливается меньше ртути, чем в крупных хищных (тунец, марлин, рыба-меч).

Поэтому для детей лучше небольшие морские рыбы — и по цене, и по безопасности.

Чего избегать и как быть в безопасности

Чего стоит избегать

Копчёная рыба — канцерогены и избыток соли.

Консервы — переработанный продукт, много соли и масла.

Крупные хищные рыбы (тунец, рыба-меч) — риск накопления ртути.

Суши и слабосолёная рыба — риск паразитов.

Жарка во фритюре и в кляре — польза «сгорает», калорийность удваивается.

Правила безопасности

Покупайте у проверенных продавцов: яркие жабры, прозрачные глаза, упругое мясо.

Замороженная рыба не хуже свежей, если не размораживалась повторно.

Детям — только термически обработанная рыба: пар, варка, запекание.

Удаляйте кости: для младших школьников — филе или фарш.

Не солите и не пережаривайте: избыток соли и масла перечёркивает пользу.

Лучшие способы приготовления для детей: на пару, запекание в фольге, варка, тушение с овощами.

Как накормить ребёнка, который «не ест рыбу»

Фарш и котлеты
Рыбные котлеты, тефтели, зразы с овощами.

Суп-пюре
Крем-суп из лосося или трески почти не оставляет «рыбного» запаха.

Запеканка и пироги
Рыба под сырной шапкой или в тесте воспринимается иначе.

«Скрытая» рыба
Мелко рубленная рыба в оладьях, биточках, бутербродной пасте.

Личный пример
Родители едят с удовольствием — дети перенимают быстрее, чем от слов.

Подача
Фигурные котлетки, домашние «рыбные палочки», яркие овощи на гарнир.

Иногда нужно просто 10–12 «попробовать заново»: вкус рыбы в разных блюдах ребёнок воспринимает по-разному.

Пять фактов о рыбе и источники

1. Недорогая сельдь и скумбрия почти не уступают сёмге по содержанию омега-3.
2. Рыбный день появился в СССР в 1932 году как мера против дистрофии — и остался в школьных меню до сих пор.
3. Белок трески усваивается организмом быстрее, чем белок куриного мяса.
4. Рыбий жир в капсулах — не замена рыбе: в ней есть белок, йод, селен и витамин D, которых нет в капсулах.
5. В школьных столовых рыбные блюда обязательны не реже двух раз в неделю — это требование санитарных правил.

Источники

Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 2.4.0359-23 «Рекомендуемые среднесуточные наборы питания».

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения».

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (МР 2.3.1.0253-21).