

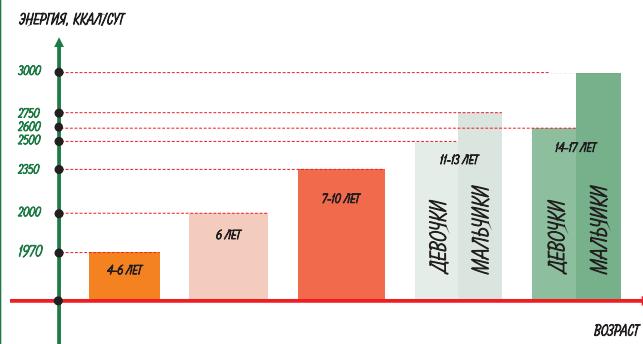


**ПИЩЕВОЙ РАЦИОН ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ, ПОЛНОЦЕННЫМ И УДОВЛЕТВОРЯТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТАМ ОРГАНИЗМА, СВЯЗАННЫХ С БУРНЫМ РОСТОМ И ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ.**

### ПРИНЦИП ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

- ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА РАВНЯТЬСЯ ЭНЕРГОРАТУМ ЧЕЛОВЕКА.

### ПРИМЕРНАЯ ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4–17 ЛЕТ:

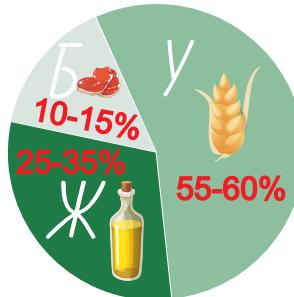


ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ИНТЕНСИВНЫМИ ПРОЦЕССАМИ РОСТА, УВЕЛИЧЕНИЕМ КОСТНОГО СКЛЕТА И МЫШЦ, СЛОЖНОЙ ПЕРЕСТРОЙКОЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ, ГОЛОВНОГО МОЗГА, А ТАКЖЕ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ.

### ПРИНЦИП СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ПИТАНИЯ

- ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПО СОДЕРЖАНИЮ БЖУ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

СООТНОШЕНИЕ БЖУ 1:1:4:

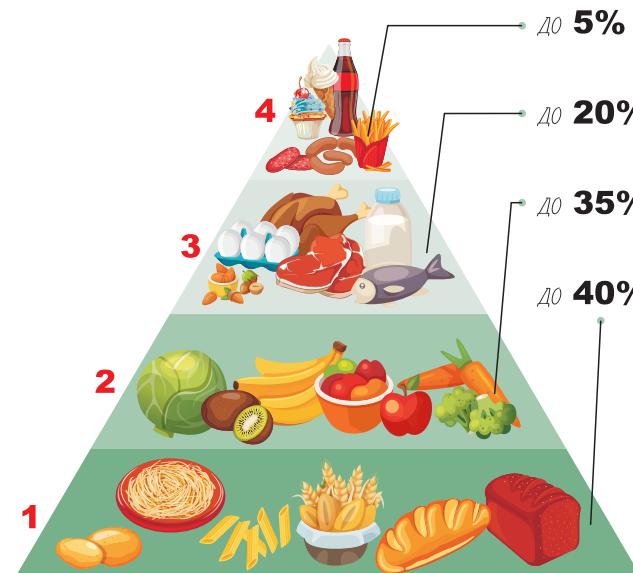


### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НОРМЫ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ 4–17 ЛЕТ В БЖУ:

ПОКАЗАТЕЛИ	ВОЗРАСТ				
	4-6 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7-10 ЛЕТ	11-13 ЛЕТ, МАЛЬЧИКИ/ДЕВОЧКИ	14-17 ЛЕТ, МАЛЬЧИКИ/ДЕВОЧКИ
БЕЛКИ, Г	68	69	77	90/82	98/90
* В Т.Ч. ЖИВОТНЫЕ, %	44	45	46	54/49	59/54
ЖИРЫ, Г	68	67	79	92/84	100/90
УГЛЕВОДЫ, Г	272	285	335	390/355	425/360

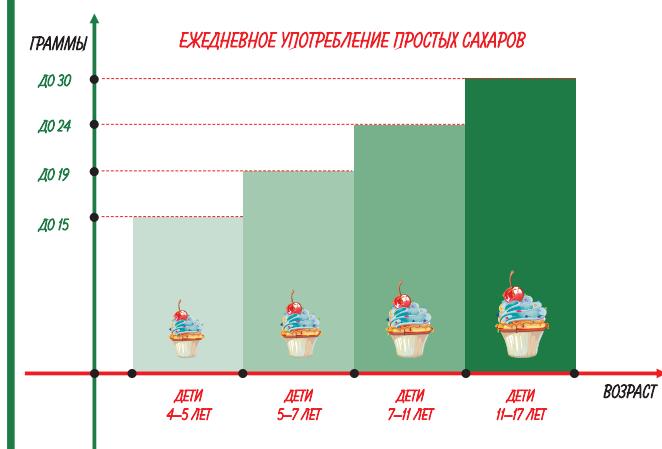
### ПРИНЦИП РАЗНООБРАЗИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

- ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО И ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ СОГЛАСНО ПИРАМИДЕ ПИТАНИЯ.



1. сложные углеводы, злаки.
2. овощи, фрукты.
3. белки: мясо, рыба, молочные, бобовые продукты, яйца.
4. жиры, сахар, соль.

- СОБЛЮДАТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ: ПИТЬ ФИЛЬТРОВАННУЮ ВОДУ В СРЕДНЕМ 60 МЛ НА КГ ВЕСА ДО 6–8 РАЗ В ДЕНЬ.
- ОВОЩИ, ФРУКТЫ: 5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ: 4–5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: 2–3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.
- МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ: 2–3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.
- БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ: 2–3 ПОРЦИИ В НЕДЕЛЮ.
- РЫБА: 2–3 ПОРЦИИ В НЕДЕЛЮ.
- ЯЙЦА: 2–3 ШТ. В НЕДЕЛЮ.
- МАСЛА И ЖИРЫ: до 3 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ В КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ.
- САХАР И СЛАДОСТИ (КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, КОНФЕТЫ, ЛЕДЕНЦЫ И ДР.) УМЕНЬШИТЬ ДО 5–10% ОТ ОБЩЕЙ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ.



- СОЛЬ ОГРАНИЧИТЬ ДО 2–3 Г В ДЕНЬ ИЛИ 1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ.



ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 3 ЛЕТ СРЕДНЯЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ СОСТАВЛЯЕТ ПРИМЕРНО 0,5 Г НА 10 КГ ВЕСА



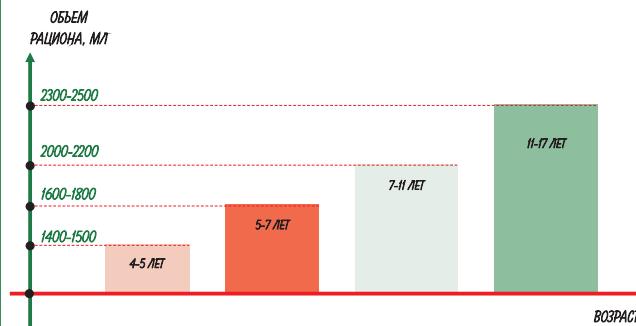
## ПРИНЦИП СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- СОБЛЮДЕНИЕ 4-5 РАЗОВОГО ПРИЕМА ПИЩИ В ДЕНЬ С ИНТЕРВАЛОМ В 4 ЧАСА.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК:



## СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-17 ЛЕТ:



## ПРИНЦИП ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ И КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

- ПРИМЕНЯТЬ ЩАДЯЩИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД: ОТВАРИВАНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ, ТУШЕНИЕ, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ.
- ОГРАНИЧИТЬ ЖАРКУС С ОБИЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ МАСЛА.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

- Рассказывайте ребенку о пользе и правилах здорового питания.
- Обсуждайте с ребенком его рацион питания, вовлекая его в процесс покупки и приготовления пищи.
- Разнообразьте рацион питания.
- Увеличьте количество интересных рецептов.
- Научите ребенка тщательно пережевывать пищу.
- Приучайте ребенка к горячему питанию.
- Прислушивайтесь к вкусовым желаниям ребенка.
- Не заставляйте ребенка есть, когда он не голоден, доверяйте его аппетиту.
- Не подгоняйте детей есть быстрее.
- Не используйте пищу в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение или утешения.
- Не ругайте ребенка, если он съел что-либо на ваш взгляд, вредное. Поговорите с ним.
- Не предлагайте еду ребенку в состоянии сильного эмоционального переживания или усталости.
- Исключите во время еды просмотр телевизора и видео передач, чтение, работу за компьютером.
- Избегайте ссор, неприятных разговоров и отрицательных эмоций во время еды.



ПРИВЫЧКИ, ПРИОБРЕТЁННЫЕ В ДЕСТВЕ, ПЕРЕХОДЯТ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ И БУДУТ ОПРЕДЕЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ В БУДУЩЕМ!



ПИТАНИЕ

ДЕТЕЙ 4-17 ЛЕТ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ