



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики
и реабилитации Калининградской области»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

*дошкольного и школьного
возраста*



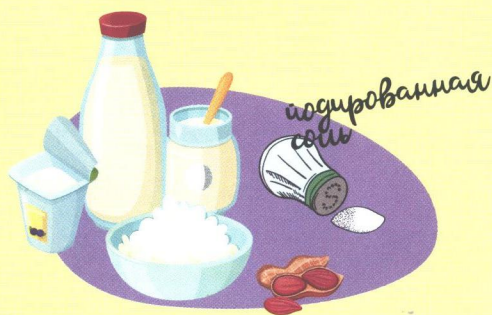
*Полноценное и правильно организованное питание –
необходимое условие долгой и полноценной жизни,
отсутствия многих заболеваний.*

Питание детей дошкольного и школьного возраста должно соответствовать основным принципам рационального сбалансированного питания:

- 1** Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- 2** Сбалансированность рациона по всем пищевым факторам (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и другие микронутриенты).
- 3** Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- 4** Оптимальный режим питания (не менее 4-5 раз в день, интервал между приемами пищи не более 4 часов).
- 5** Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая безопасность питания, высокие вкусовые качества и максимальное сохранение пищевой ценности.

В соответствии с этими принципами в питании школьников должны быть включены все основные группы традиционных продуктов и продукты функционального питания (продукты обогащенные витаминами, минеральными веществами, полиненасыщенными жирными кислотами, бифидо- и лактобактериями, пищевыми волокнами).
Например:

**кисломолочные продукты,
обогащенные бифидо-
и лактобактериями,
йодированная соль,
отруби, орехи**



МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ

Мясо и мясопродукты являются источником высококачественных животных белков, витаминов группы В, В1, В2, В12, РР, фолатина, железа, цинка, магния и др. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку, кролика и включать в рацион ежедневно. Субпродукты (печень, почки, язык и т. д.) необходимо включать в рацион не менее 1-2 раз в неделю. Все колбасы и колбасные изделия намного менее полезны, их употребление необходимо свести к минимуму.

РЫБА И РЫБОПРОДУКТЫ

Рыба и рыбопродукты являются источником высокоусвояемого белка, витамина В1, железа, больше, чем в мясе витаминов РР, В; морская рыба богата йодом. Рыба лучше переваривается, чем мясо, но может чаще вызывать аллергические реакции. Средне рекомендуемых рыб: треска, минтай, хек, навага, судак и другие «тощие» сорта. Рыбные деликатесы (консервы, икра, соленая рыба) содержат много соли и оказывают раздражающее действие на слизистую желудка, поэтому включать в рацион питания изредка и в небольших количествах (1-2 раза в неделю по 10-20 г).

Яйца богаты лецитином, витаминами А, В12, бета - каротином и высококачественным белком. Но могут вызывать аллергические реакции, а также они богаты холестерином, поэтому рекомендуется включать по 1-2 шт. 2-3 раза в неделю, при этом подвергать тщательной термической обработке.



МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и кисломолочные продукты, богатые полноценными животными белками, витаминами В2, В12, А, Д, кальцием (в 2-х стаканах кефира содержится 400 мг кальция, что соответствует 40-50% от рекомендуемой нормы для детей 4-6 лет), цинком, магнием, должны присутствовать в рационе ежедневно. Не реже чем через день обязательно включать сметану, творог, сыр.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые – это важные источники углеводов, в т. ч. необходимых для нормальной работы пищеварительного тракта, пищевых волокон; витаминов С, К, фолиевой кислоты, бета – каротина, фолатина, калия, железа, магния и др. Дети должны получать не менее 200-300 г фруктов и ягод в день в виде свежих плодов, плодовоовощных соков, желативно с мякотью. Из овощей дошкольники должны получать ежедневно 150-200 г картофеля и 200-250 г остальных овощей, а школьники - 250-300 г картофеля и 300-400 г овощей в виде супов, салатов, овощных рагу, пюре, запеканок и др. Бобовые изделия должны периодически включаться в рацион детей (в свежем виде, отварном, в супах).

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ И САХАР

Кондитерские изделия и сахар содержат легкоусвояемые углеводы и небольшое количество витаминов и микроэлементов. Рекомендуется употреблять: сахар (35-60 г для дошкольников, 50-100 г для школьников различных возрастных групп в день) и кондитерские изделия (5 – 15 г для дошкольников, 30-50 г для школьников различных возрастных групп в день). Из кондитерских изделий чаще включать пастилу, зефир, мармелад.



ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1

ЦЕЛНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ
(ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТРУБИ)
в большинстве случаев

2

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ

2-3 порции ежедневно

3

ОРЕХИ И БОБОВЫЕ

1-2 порции ежедневно

4

**РЫБА, ПТИЦА,
ЯЙЦА** 0-2 порции
ежедневно

5

**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
1-2 порции

6

**СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО,
САХАР**
следует
есть
немного



**ЕЖЕДНЕВНЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ
НАГРУЗКИ
И КОНТРОЛЬ
ЗА ВЕСОМ**

