

## Что такое правильное питание?

Это одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития

### Принципы здорового питания:

1. Сбалансированный рацион.
2. Соблюдение индивидуального режима питания.
3. Сохранение водного баланса в организме.
4. Обязательное ограничение в рационе соли, сахара, трансжиров.

Сбалансированный рацион должен быть **разнообразным** и **калорийным** (потребление энергии (калорий) = ее расход).

Режим питания детей должен содержать не менее **трех основных приемов пищи** (завтрак, обед, ужин) с интервалами не более 3,5-4 часов, а также второй завтрак, полдник и второй ужин.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных не горячих блюд.

Второй завтрак состоит из сока или

свежих фруктов и ягод.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель).



Полдник состоит из сладкого блюда (запеканки, булочные или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.

Ужин должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.

На второй ужин рекомендуется предлагать детям кисломолочные

напитки.

Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.

Важно **ограничивать потребление соли**. Блюда из ресторанов быстрого питания и других ресторанов, готовые к употреблению блюда и легкие закуски (снеки) содержат большое количество соли.

Рекомендуемое суточное потребление соли, г.

Дети до 3 лет	Дети до 11 лет	Подростки	Взрослые
Не более 2	Не более 6	Не более 7	4-5

Также необходимо **ограничивать потребление** большого количества продуктов и напитков с добавлением **сахара** (сиропа, соки и смузи, сладости, выпечка, безалкогольные газированные напитки, соусы и др.).

Рекомендуемое суточное потребление сахара, г.

Дети до 3 лет	Дети до 11 лет	Подростки	Взрослые
37	40-47	45	24

Трансжиры — ненасыщенные жирные кислоты природного или промышленного происхождения. Неумеренное потребление трансжиров ведет к подъему уровня холестерина в крови.

ВОЗ рекомендует **ограничить потребление трансжиров** (пром. производства и природных) до уровня менее 1% от общей калорийности.

В режиме самоизоляции родителям рекомендуется первоначально разработать для ребенка режим дня и рассчитать суточные энергозатраты на планируемую двигательную активность. Составив режим дня, необходимо продолжительность каждого элемента режима дня перевести в минуты. Далее необходимо сравнить полученные показатели с рекомендуемыми уровнями суточных энергозатрат (вне режима самоизоляции).

Расчетная таблица для определения суммарной потребности ребенка в энергии (в ккал/сутки)

Возрастная группа	Средние энергозатраты в сутки в ккал			Суммарная суточная потребность в энергии (ккал)
	Основной обмен	СДП	ДА	
от 1 до 2 лет	623,7	97,2	437,7	1155,0
от 2 до 3 лет	648	113,4	454,8	1200,0
от 3 до 4 лет	756	137,7	530,6	1400,0
от 4 до 5 лет	918	145,8	644,3	1700,0
от 5 до 6 лет	972	153,9	682,2	1800,0
от 6 до 7 лет	1026	162,0	720,1	1900,0

При разработке меню необходимо предусмотреть сокращение калорийности меню, и при этом обеспечить необходимое поступление витаминов и микроэлементов. Для этих целей необходимо максимально сократить содержание продуктов, являющихся источниками критически значимых нутриентов (соль, сахар, жиры животного происхождения, трансжиры), включить в меню блюда и продукты, характеризующиеся высоким содержанием витаминов, микроэлементов, клетчатки, бифидо- и лактобактерии.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае» филиал в городе Шарыпово

## Что такое правильное питание?

