

# Мальчишкам и девчонкам, а также их родителям!

## Правила здорового питания для школьников

Рекомендации НИИ питания Российской академии медицинских наук и Роспотребнадзора

1. Правильный режим питания - 5-6 раз в день небольшими порциями.

2. Соблюдение баланса между поступлением и расходом энергии.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7 - 11 лет - 2100 ккал;
- 11 - 14 лет - 2300 (девочки) и 2500 (мальчики);
- 14 - 18 лет - 2500 (девушки) и 2900 (юноши).



3. Сбалансированное питание: соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.



4. Ежедневно - не менее 400 г овощей и фруктов, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Помните, что овощи и фрукты не только обеспечивают организм некоторыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Наличие в них органических кислот улучшает всасывание железа из других продуктов, способствуя предотвращению анемии.

5. Ежедневно - молоко и молочные продукты. Именно в детском возрасте закладывается «здоровье» костей, а без молока и молочных продуктов обеспечить это «здоровье» представляется затруднительным. Не следует забывать и том, что молоко может утолять жажду и прекрасно заменять сладкие газированные напитки.

6. Высокобелковые продукты животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца) - необходимы для нормального роста и развития детей; отдавайте предпочтение блюдам из мяса и рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам.

7. Используйте только йодированную соль. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, употребление сладостей - не более 1 - 2 конфеты или 3 - 4 печенья в день.

9. Не рекомендуются: сладкие батончики, газированные напитки, чипсы - факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!



10. Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд - это поможет избежать пищевых отравлений!

**Здоровое питание - основа процветания!**