

Правила здорового питания для школьников

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.**



- **Не рекомендуются: сладкие батончики, газированные напитки, чипсы** – факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!
- **Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения** пищевых продуктов и готовых блюд – это поможет избежать пищевых отравлений!
- Выполнение этих рекомендаций в сочетании с физической активностью не менее 60 – 90 минут или 10 000 шагов в день.

Здоровое питание – основа процветания!