

ПИТАНИЕ  
ДЕТЕЙ  
СТАРШЕ ГОДА

# Государственная политика в области здорового питания населения

Рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должно быть предметом особого внимания государства.



# Государственная политика в области здорового питания населения

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший принцип государства;
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и способствовать выполнению профилактических и лечебных задач;
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.



# Государственная политика в области здорового питания населения

В области рационализации детского питания осуществляются программы по поддержке грудного вскармливания, обеспечению детей раннего возраста специализированными продуктами, обеспечению больных детей продуктами лечебного питания, по организации в установленном порядке горячего питания детей в учреждениях общего образования.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энерготраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климато-географической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.



# Принципы организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

*Изменения пищеварительной системы после года:*

- активизация соко- и ферментовыделительной деятельности ЖКТ, желчеобразование и желчевыделение;
- формируется жевательный аппарат;
- увеличивается емкость желудка с 250 мл в возрасте 1 года до 300-400 мл к 3 годам;
- развиваются и совершенствуются вкусовые ощущения;
- вырабатывается ритм питания;
- прививаются гигиенические навыки питания, построенного с учетом возрастных особенностей;



# Принципы организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

*Изменения пищеварительной системы после года (продолжение):*

- удовлетворение потребности в основных веществах и энергии;
- совершенствование рационов питания;
- расширение ассортимента используемых продуктов и блюд;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся условием его сбалансированности по основным веществам;
- использование оптимального режима питания;
- применение кулинарной обработки продуктов, соответствующей возрасту ребенка, обеспечивающей высокие вкусовые достоинства блюда и сохранность исходной пищевой ценности;
- приучение к основным гигиеническим навыкам.



## Рацион питания детей

В первые 3 года жизни ребенок должен получать свой рацион приблизительно равномерными порциями в течение дня, постепенно переходя от 6-7-кратного приема пищи к 5-, а затем к 4-кратному.

**1-й прием пищи** - завтрак - составляет 25% суточной энергетической ценности. Он должен состоять из овощных салатов и 2 горячих блюд: первое - каши, картофельные и овощные блюда, яйца, творог, второе - горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).

**2-й прием пищи** - обед - составляет 30-35% суточной энергетической ценности. Он должен включать не менее 3 блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье – сладкое.



## Рацион питания детей

**3-й прием пищи** - полдник - должен обеспечить потребность ребенка в жидкости, так как дети после обеда и дневного сна испытывают жажду. На полдник приходится около 15-20% суточной энергетической ценности. Он состоит из жидкости, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

**4-й прием пищи** - ужин - составляет около 20% суточной энергетической ценности и должен включать не менее 2 блюд: первое - обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных и других блюд, второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.



## Рацион питания детей

Необходимо поощрять кормление грудью и на втором году жизни ребенка. Переход от грудного вскармливания к обычной пище с семейного стола и прекращение грудного вскармливания должно происходить постепенно и для ребенка будет полезно, если кормление грудью будет продолжено и после года. **На втором году жизни 500** мл грудного молока обеспечивает около **30 %** суточной потребности ребенка в энергии, около **40 %** в белках и **95 %** в витаминах. Кроме того, грудное молоко дает дополнительную иммунологическую защиту и снижает риск возникновения диспепсических расстройств, лучше формируется чувство защищенности, безопасности и, самое главное, уверенности в материнской любви, что является важным фактором нормального физического и умственного развития ребёнка.



## Рацион питания детей

Дети раннего возраста условно могут быть подразделены на возрастные подгруппы: от 1 года до 1,5 лет и от 1,5 до 3 лет. Рацион этих детей несколько различается по величине разовых порций и общему суточному количеству пищи. Суточное количество пищи для детей в возрасте **до 1,5 лет** в среднем должно составлять от **1000 до 1200 г** (питье в данный объем не включается). Детям в возрасте **от 1,5 до 3 лет** объем пищи увеличивается до **1300—1500 г** в сутки.



# Примерный суточный набор продуктов для детей

Продукты	Возраст, годы				
	5–6	7–10	11–13	14–17	
				юноши	девушки
Хлеб ржаной	40	75	100	150	100
Хлеб пшеничный	120	165	200	250	200
Мука пшеничная	15	20	20	20	20
Мука картофельная	2	2	2	2	2
Макаронные изделия	10	15	15	15	15
Крупы	25	30	35	35	35
Бобовые (горох, фасоль)	5	5	10	10	10
Мясо	120	140	175	220	220
Яйцо (штук)	0,75	1	1	1	1
Рыба	40	60	60	70	60
Молоко	550	500	500	500	500
Творог и творожные изделия	40	40	45	50	50
Сметана и сливки	15	15	15	15	15
Сыр	10	10	10	15	15
Масло сливочное	25	25	25	30	30
Масло растительное	9	10	15	15	15
Картофель	150	200	250	300	275
Овощи разные	250	275	300	350	350
Фрукты свежие	150–200	150–200	150–200	150–200	150–200
Ягоды	40	50	50–100	100–200	100–200
Сухофрукты (зимой и весной)	10–15	10–15	10–15	15–20	15–20
Сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)	60	70	85	100	100
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соль	5–6	6–7	7–8	9–10	8–9

# Суточный объем пищи и отдельных блюд

Прием пищи, блюда, продукты	Возраст, годы			
	5–6	7–10	11–13	14–17
<b>Завтрак</b>				
Каша молочная или овощное блюдо	200	200	240	280
Блюдо из мяса, рыбы или творога (сыр)	60	70	90	100–110
Чай, кофе, какао	150	200	200	200
<b>Обед</b>				
Салат	50	50	50	50
Суп, борщ	200	300	400	400
Блюдо из мяса или рыбы	70	70	75	75–100
Гарнир	130–150	150	200	200
Компот, сок	150	200	200	200
<b>Полдник</b>				
Кефир, молоко	200	200	200	200
Печенье, булочка сдобная	35–50	50	50	50
Фрукты	150	200	200	200
<b>Ужин</b>				
Овощное или молочное блюдо	200	250	250	300
Молоко, кефир, чай или настой шиповника	200	200	200	200
<b>Хлеб (на весь день):</b>				
– пшеничный;	120	165	200	200
– ржаной	40	75	100	100

# Организация питания детей дошкольного возраста

В дошкольный возрастной период (от 3 до 6 лет) дети уверенно ходят, бегают, любят подвижные игры. Они впечатлительны, эмоциональны и любознательны. У дошкольников интенсивно обогащается запас знаний и умений.

Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.



## Организация питания детей дошкольного возраста

Следует, однако, обратить внимание на особенности пищеварительной системы в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.



## Режим питания

Важным элементом правильной организации питания являются, режим приемов пищи в течение дня, целесообразное распределение продуктов. Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной — четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех — четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра — **завтрак**, в 12 — **обед**, в 15.30 — **полдник**, в 19 — **ужин**. Целесообразно сохранять этот режим питания на протяжении всего дошкольного возраста.



## Режим питания

Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей.

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего — 350-400 г, а у четырехлетнего — 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.



## Режим питания

Объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, нельзя злоупотреблять этим и приучать его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному жиросотложению и нарушению здоровья ребенка. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается очень рано — в 5-6 часов утра.



## Режим питания

На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

Общий объем пищи на целый день составляет в среднем:

для детей **в три года** — **1500-1600 г**;

для детей **в четыре года и старше** — **1700-1850 г**.

Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно. Обед дается в оптимальном объеме.



## Потребность в энергии

Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте трех лет — 1550-1600 ккал, в четыре года и старше — 1750-1850 ккал в день. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи.

Для детей в возрасте три года и старше целесообразным считается следующее распределение: **на завтрак** — 25% суточной калорийности, **на обед** — 35-40, **полдник** — 10-15, **ужин** — 25 %.



## Потребность в энергии

Рациональное полноценное питание детей в дошкольном возрасте обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения.

Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.



## Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В настоящее время границы этого возраста устанавливаются с 6–7 до 9–10 лет. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, легочной и иммунной систем и т.д.).

## Питание в младшем школьном возрасте

Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.). В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. Недостаточное, нерациональное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и, как считают специалисты, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона.

## Питание в младшем школьном возрасте

Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, количественный их набор, качественное соотношение и режим питания имеет существенные отличия. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в которых нуждается **взрослый человек 1:1:4**, у **ребенка** имеет вид **1:1:5**, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Обязательное условие нормального физического развития ребенка - поступление с пищей животных белков. Вегетарианство, допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.

# Питание в младшем школьном возрасте

В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме расстройства работы желудка. Это необходимо учитывать родителям и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую.



## Питание в младшем школьном возрасте

Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы.



# Питание в младшем школьном возрасте

Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4-5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т.д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.



# Принципы организации рационального питания

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы – национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение **5 принципов**:

- **регулярность**;
- **разнообразие**;
- **адекватность питания**;
- **безопасность**;
- **удовольствие** (положительные ощущения, источником которых является пища).

## Рацион питания младшего школьника

Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов.

**Овощи и фрукты.** Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма. В ежедневном меню младшего школьника должно быть 300-400 грамм овощей (без учета картофеля) и 200-300 грамм фруктов и ягод (желательно в свежем виде). При этом следует использовать разные овощи и фрукты, так как они являются источниками разных витаминов и минеральных веществ.



## Рацион питания младшего школьника

**Продукты из злаков.** Являются источниками углеводов, белка, минеральных веществ и витаминов. Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков - хлебе, хлопьях, крупах и т.д. Их производят из неповрежденного зерна - молотого, раздробленного или превращенного в хлопья, содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби в природной пропорции. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон.



## Рацион питания младшего школьника

**Мясо, птица и рыба.** Блюда из мяса, птицы и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин Д, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма. Для питания ребенка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты - почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб – треска, навага, судак и т.д. Не стоит часто включать в рацион питания ребенка рыбные консервы, так как они содержат значительное количество соли и способны оказывать раздражающее действие на желудок и кишечник детей. Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150-180 грамм, из рыбы – 50 грамм.



## Рацион питания младшего школьника

**Молоко и молочные продукты.** Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легкоусвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится витамин В2, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная ребенка суточная норма молока – около 2 стаканов. Организм некоторых детей (в разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80%) не может усваивать молоко.



## Рацион питания младшего школьника

**Растительные масла и жиры.** Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20-40 грамм сливочного масла, 5-15 грамм сметаны, 12-18 грамм растительных масел. Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное – для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши).



## Рацион питания младшего школьника



**Вода и напитки.** Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Но не забывайте, что ее источником являются не только вода и напитки, но и другая пища, которую ребенок съедает. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не больше 1 г солей на литр).

Очень полезны для ребенка соки, на 100% изготавливаемые из фруктов или овощей. Они являются источником витаминов, минеральных солей, пищевых волокон. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы.



## Рацион питания младшего школьника

Диетологи рекомендуют включать в рацион питания ребенка не более 2 стаканов сока в день. А вот газированные напитки нужно исключить из ежедневного рациона и давать их детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, способной раздражать слизистую желудка. К тому же, газированные напитки готовятся из концентратов и содержат много консервантов.



# Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности



# Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника

Обучение в школе происходит в период ускоренного роста и полового созревания. Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Дефицит микронутриентов - витаминов, микроэлементов, отдельных полиненасыщенных жирных кислот приводит к резкому снижению резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, нарушению систем антиоксидантной защиты, развитию иммунодефицитных состояний. В домашних условиях характер питания детей и родителей также часто не соответствует принципам здорового питания.



## Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника

Организм младшего школьника предъявляет повышенные требования к удовлетворению физиологических потребностей с целью обеспечения быстрого роста и развития в условиях современного обучения с интенсивными интеллектуальными нагрузками. Неполюценное питание и тем более голодание этой группы детей недопустимо, так как отражается на способности к обучению, влияет на здоровье и рост. Это важно, как в отношении мальчиков - будущих мужчин, в том числе военнослужащих, так и девочек - будущих матерей.



# Профилактика витаминной недостаточности

Витаминная недостаточность может быть обусловлена разными причинами:

- алиментарная недостаточность витаминов (связана с нерациональным построением пищевого рациона, длительным и неправильным хранением продуктов, нерациональной кулинарной обработкой, приводящей к разрушению витаминов и т.д.). Так, в питании детей младшего школьного возраста все больше используются рафинированные (очищенные) продукты;
- нарушение усвоения витаминов организмом из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обменных нарушений;
- повышенная потребность в витаминах. Существует целый ряд состояний, когда организму требуется больше витаминов, чем обычно. Если при этом сохраняется «обычный» рацион, это может вызвать нехватку витаминов в организме.



# Профилактика витаминной недостаточности

• период интенсивного роста и развития у ребенка, интенсивная физическая нагрузка (как у спортсменов при подготовке к соревнованиям), интенсивная нервно-психическая нагрузка (как, например, подготовка к экзаменам), инфекционные заболевания и интоксикация. Профилактика витаминной недостаточности базируется на следующих правилах:

- рациональное построение рациона, включение в него групп продуктов;
- рациональная кулинарная обработка продуктов;
- дополнительное снабжение детей и подростков витаминами.



Сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные витаминно-минеральные смеси (премиксы) - витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта указывается на упаковке продуктов.

## Особенности питания подростков

Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена.



## Особенности питания подростков

Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание.

Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.



# Организация рационального питания подростков

Подростковый возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма - опорно-мышечную, сердечно-сосудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой - на 31 кг. Потребность в калориях соответственно резко возрастает - 2500 ккал/в день с 11 до 14 лет и 2900 ккал/ в день с 15 до 18 лет - у мальчиков, для девочек - соответственно 2200 ккал/ в день и 2300 ккал/ в день.



# Организация рационального питания подростков

Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки.



# Организация рационального питания подростков

Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20–30 %, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.



## Рацион и режим питания подростков

Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте должно составлять 1:1:4. Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.



## Рацион и режим питания подростков

Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии. Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме.



## Рацион и режим питания подростков

Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой зерновые, овощи и фрукты.



## Рацион и режим питания подростков

В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.



## Рацион и режим питания подростков

Таким образом, питание детей подросткового возраста сопровождается его несбалансированностью по основным пищевым ингредиентам, нерегулярностью приема пищи, предпочтением альтернативных форм организации школьного питания (фаст-фуд, буфеты), что ведёт к формированию алиментарно-зависимых и хронических заболеваний.

Большинство подростков осознают важную роль питания для сохранения здоровья, но недостаточно информированы о том, какие факторы питания являются наиболее важными и каковы последствия дисбаланса в питании.

Необходимо повышать уровень образования детей, их родителей, школьных врачей, педагогов в вопросах рационального питания.



*Спасибо за внимание!*

