

# Рекомендации по организации здорового питания детей



**Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.**

В рацион питания детей раннего и дошкольного возраста должны включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, жиры, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Ранний и дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами роста и развития, а также высокой двигательной активностью детей. Следовательно, возрастает потребность ребенка в основных питательных веществах.





## Минеральные вещества, витамины, микроэлементы.

- Питание ребенка должно содержать достаточное количество минеральных веществ, витаминов, микроэлементов.
- Они не обладают энергетической ценностью, но необходимы для осуществления обменных процессов, минералы участвуют в построении органов и тканей.
- Поступление необходимого количества этих веществ достигается разнообразием продуктов и их сбалансированным поступлением.
- Витаминно-минеральные комплексы применяют только по рекомендации врача.
- Существенную роль в питании детей отводят овощным и фруктовым салатам, включают разнообразную зелень.
- В кулинарной обработке продуктов следует отдавать предпочтение щадящим способам - отвариванию, тушению. Жареные блюда использовать не следует.



## БЕЛКИ

- пластический материал
- иммунитет
- функциональные процессы организма

Недостаток белка приводит к задержке роста и развития ребенка, снижению иммунной защиты



## ЖИРЫ

- входят в состав органов и тканей
- терморегуляция
- иммунитет
- энергия

Самые ценные - молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д.



## УГЛЕВОДЫ

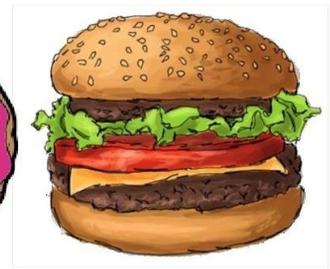
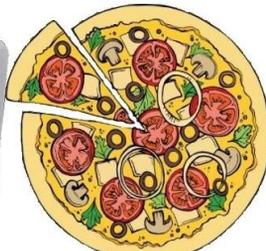
- Главный источник энергии
- Обмен веществ
- энергия

Избыток углеводов нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами



## Потребление сахара, соли, жиров

- Источники жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот - продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.
- Избыток жиров - формирование **повышенной массы тела**, заболеваний системы кровообращения (**атеросклероза**), **нарушения жирового обмена, функции печени**.
- ТРАНСИЗОМЕРЫ ЖИРОВ** – образуются в ненасыщенных (растительных) маслах в процессе высокотемпературной обработки:
  - ✓ риск развития сердечно-сосудистых заболеваний,
  - ✓ снижение чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину → **развивается диабет 2-го типа** → хронические воспалительные процессы → **ожирение**.



# Рекомендации по позициям каждого приема пищи

| Завтрак   | Второй завтрак                             | Обед  | Полдник   | Ужин                                | Второй ужин                  |
|---|--|---|---|-------------------------------------|------------------------------|
| <b>Горячее блюдо</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Каша</li><li>• Запеканка</li><li>• Творожные, яичные блюда</li></ul> | <b>сок</b><br><b>свежие фрукты и ягоды</b> | <b>Закуска</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• салат или порционные овощи, сельдь с луком</li></ul> | <b>Сладкое блюдо</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Запеканка</li><li>• Булочные и кондитерские изделия</li></ul>                | <b>Закуска</b>                      | <b>Кисломолочный напиток</b> |
| <b>Горячий напиток</b>  |  | <b>Первое блюдо</b>   | <b>Второе</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы+гарнир</li></ul> | <b>Горячий или холодный напиток</b> |                              |
| <b>Дополнительно:</b><br>бутерброд,<br>свежие овощи,<br>плоды   | <b>Напиток</b>                             | <b>Дополнительно</b><br>рекомендуется<br>фрукты   | <b>Горячий напиток</b>  |                                     |                              |
|   |  |   |   |                                     |                              |

## Интервалы между приемами пищи

между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин)  
**не менее 3,5-4 часов**

между основными и промежуточными приемами (второй завтрак, полдник, второй ужин)  
**не менее 1,5 часов**

**Для приема пищи в режиме дня ребенка должно выделяться 20-30 минут.**

