



# Путь к здоровью и правильному развитию

## Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе?

Интенсивный рост ребенка требует постоянного «топлива», источником которого является пища. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышающее трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

### Что должен есть ребенок

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.

Наиболее ценный источник животного белка для детского организма — молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени — в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и другие) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей — сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза — молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пасты, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания.

Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей.

### Какие витамины и микроэлементы необходимы

невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.

Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов — важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные

сортов рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Дефекты в питании детей не всегда сразу от-

ражаются на здоровье. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к исхуданию.

Часто проблемы проявляются не сразу — при не-благоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Вот почему специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периода, а с раннего детства.

Роспотребнадзор  
России

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-48-43

**ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, усвоемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от позорительных инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.  
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопясь — продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты — источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо (рубленое или цельнокукушковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупу), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПЛИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

• Соблюдайте режим питания — не реже 5 раз в день (основные приемы пищи — завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи — второй завтрак, полдник и второй ужин).  
• Не передвигайте на ночь — калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.  
• Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением мюслизации, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).  
• Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и пропущенным блюдам.  
• Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли — до 1 чайной ложки в день.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.  
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте падонки, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Питаться школьник должен 4-5 раз в день**

**Первая смена:**  
• 7:30—8:30 завтрак  
• 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе  
• 14:30—15:30 — обед в школе или дома  
• 19:00—19:30 — ужин (дома)

**Вторая смена:**  
• 8:00—8:30 — завтрак (дома),  
• 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)  
• 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)  
• 19:30—20:00 — ужин (дома)

**Рацион питания включает ЕЖЕДНЕВНО:**  
Овощи и фрукты  
Мясо  
Молоко и кисломолочные напитки  
Сливочное и растительное масла  
Хлеб (с каждым приемом пищи)

**РАЗ В 2-3 ДНЯ (рекомендуется):**  
Рыба  
Яйца  
Сыр  
Творог

**Важно!**  
В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста

**Необходимо использовать йодированную соль**