



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

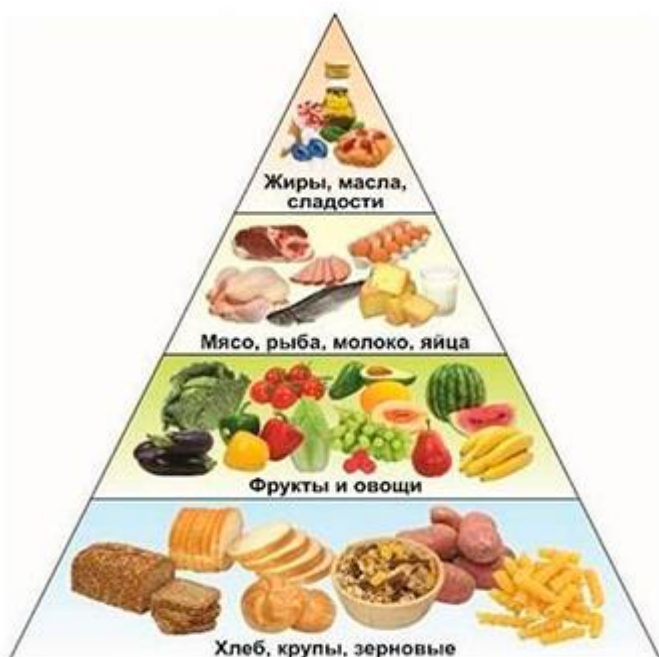
- ❖ адекватная энергетическая ценность пищевого рациона, соответствующая энергетическим тратам детей;
- ❖ максимальное разнообразие рациона с включением широкого ассортимента продуктов;
- ❖ сбалансированность рациона Б:Ж:У = 1:1:4 (в течение суток каждый ребенок должен получить в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров);
- ❖ режим питания с сохранением равномерных интервалов между приемами пищи 3,5 - 4 часа;
- ❖ щадящее питание: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару;
- ❖ технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, сохраняющая их высокие вкусовые качества и пищевую ценность;
- ❖ учет индивидуальных особенностей детей;
- ❖ обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В рацион питания следует включать:

- **ежедневно:** молоко, кисломолочный напиток, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупу, масло сливочное и растительное, сахар, соль;
- **2-3 раза в неделю:** сок, птицу, яйцо, творог, сметану, сыр.



Объем блюд школьника в зависимости от возраста:

молочное блюдо – 250-300г;
каша – 240-280г; салат- 50г,
первое горячее блюдо – 400г;
блюдо из мяса и рыбы – 75-100г;
гарнир – 150-200г; булочка - 50г;
напитки, фрукты – 200г.