

# 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.

9. **Не рекомендуются:** сладкие батончики, газированные напитки, чипсы - факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!



10. **Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд** - это поможет избежать пищевых отравлений!

### Здоровое питание - основа процветания!

Управление Роспотребнадзора по Иркутской области, [www.38.rospotrebnadzor.ru](http://www.38.rospotrebnadzor.ru),  
телефон «горячей линии»: 8-800-350-26-86