

# ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**1** ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
(ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТРУБИ)  
в большинстве случаев

**2** ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ  
2-3 порции ежедневно

**3** ОРЕХИ И БОБОВЫЕ  
1-2 порции ежедневно

**4** РЫБА, ПТИЦА,  
ЯЙЦА 0-2 порции  
ежедневно

**5** МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ  
1-2 порции

**6** СЛИВОЧНОЕ  
МАСЛО,  
САХАР  
следует  
есть  
немного



ЕЖЕДНЕВНЫЕ  
ФИЗИЧЕСКИЕ  
НАГРУЗКИ  
И КОНТРОЛЬ  
ЗА ВЕСОМ



Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики  
и реабилитации Калининградской области»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

дошкольного и школьного  
возраста



*Полноценное и правильно организованное питание –  
необходимое условие долгой и полноценной жизни,  
отсутствия многих заболеваний.*

**Питание детей дошкольного и школьного возраста должно соответствовать основным принципам рационального сбалансированного питания:**

- 1** Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- 2** Сбалансированность рациона по всем пищевым факторам (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и другие микронутриенты).
- 3** Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- 4** Оптимальный режим питания (не менее 4-5 раз в день, интервал между приемами пищи не более 4 часов).
- 5** Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая безопасность питания, высокие вкусовые качества и максимальное сохранение пищевой ценности.

В соответствии с этими принципами в питании школьников должны быть включены все основные группы традиционных продуктов и продукты функционального питания (продукты обогащенные витаминами, минеральными веществами, полиненасыщенными жирными кислотами, бифидо- и лактобактериями, пищевыми волокнами).  
*Например:*

**кисломолочные продукты,  
обогащенные бифидо-  
и лактобактериями,  
йодированная соль,  
отруби, орехи**



## МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ

Мясо и мясопродукты являются источником высококачественных животных белков, витаминов группы В, В1, В2, В12, РР, фолатина, железа, цинка, магния и др. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку, кролика и включать в рацион ежедневно. Субпродукты (печень, почки, язык и т. д.) необходимо включать в рацион не менее 1-2 раз в неделю. Все колбасы и колбасные изделия намного менее полезны, их употребление необходимо свести к минимуму.

## РЫБА И РЫБОПРОДУКТЫ

Рыба и рыбопродукты являются источником высокоусвояемого белка, витамина В12, железа, больше, чем в мясе витаминов РР, В; морская рыба богата йодом. Рыба лучше переваривается, чем мясо, но может чаще вызывать аллергические реакции. Среди рекомендуемых рыб: треска, минтай, хек, навага, судак и другие «тощие» сорта. Рыбные деликатесы (консервы, икра, соленая рыба) содержат много соли и оказывают раздражающее действие на слизистую желудка, поэтому включать в рацион питания изредка и в небольших количествах (1-2 раза в неделю по 10-20 г).

Яйца богаты лецитином, витаминами А, В12, бета - каротином и высококачественным белком. Но могут вызывать аллергические реакции, а также они богаты холестерином, поэтому рекомендуется включать по 1-2 шт. 2-3 раза в неделю, при этом подвергать тщательной термической обработке.



## МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и кисломолочные продукты, богатые полноценными животными белками, витаминами В2, В12, А, Д, кальцием (в 2-х стаканах кефира содержится 400 мг кальция, что соответствует 40-50% от рекомендуемой нормы для детей 4-6 лет), цинком, магнием, должны присутствовать в рационе ежедневно. Не реже чем через день обязательно включать сметану, творог, сыр.

## ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые – это важные источники углеводов, в т. ч. необходимых для нормальной работы пищеварительного тракта, пищевых волокон; витаминов С, К, Р, фолиевой кислоты, бета – каротина, фолатина, калия, железа, магния и др. Дети должны получать не менее 200-300 г фруктов и ягод в день в виде свежих плодов и плодовоовощных соков, желательных с мякотью. Из овощей дошкольники должны получать ежедневно 150-200 г картофеля и 200-250 г остальных овощей, а школьники - 250-300 г картофеля и 300-400 г овощей в виде супов, салатов, овощных рагу, пюре, запеканок и др. Бобовые изделия должны периодически включаться в рацион детей ( в свежем виде, отварном, в супах).

## КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ И САХАР

Кондитерские изделия и сахар содержат легкоусвояемые углеводы и небольшое количество витаминов и микроэлементов. Рекомендуется употреблять: сахар (35-60 г для дошкольников, 50-100 г для школьников различных возрастных групп в день) и кондитерские изделия (5 – 15 г для дошкольников, 30-50 г для школьников различных возрастных групп в день). Из кондитерских изделий чаще включать пастилу, зефир, мармелад.

