

### Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактики заболеваний.



### Секреты здорового питания

### Учимся питаться правильно





Каждый человек должен знать, как правильно питаться.

Белки, жиры, углеводы – три кита, на которых держится питание любого человека. Соотношение их должно быть 1:1:4 – это норма.

В основе лежит не только то, что мы едим, но и как мы это делаем. Правильный прием пищи сохранит организм здоровым и работоспособным на долгие годы.

Мы редко задумываемся, как мы едим. А ведь особых хитростей в этом деле нет, нужно усвоить несколько правил.

### 1. До и после...

Нежелательно есть после тяжелых упражнений, физической работы и сильных переживаний, а также после того, как Вы сильно замерзли или долго пробыли на жаре. Эти нагрузки мешают организму вырабатывать желудочный сок. Подождите!

После еды тоже необходимо отдохнуть, прогуляться 15-30 минут, а не лежать.

Спортом можно заняться не раньше чем через час после еды.

### 2. Сделай паузу...

Ешьте не торопясь, делая перерывы между блюдами 5-10 минут и тщательно пережевывайте пищу. Правильный завтрак и ужин длятся не менее получаса, обед – 40 минут. Ешьте по мере появления чувства голода. Если нет такой возможности, то хотябы не наедайтесь в прок.

### 3. Горечно и холодно

Вредно употреблять очень холодные и очень горячие продукты питания и напитки. Не следует сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда. Это вредно для зубов, для желудка, и в целом для самочувствия.

### 4. Лучшие продукты – овощи и фрукты!

Каждый прием пищи нужно начинать с сырых овощей и фруктов. Овощи и фрукты съеденные на голодный желудок стимулируют работу желудка. Они нормализуют микрофлору кишечника. Они низкокалорийные, быстро наполнят желудок, и Вы уже не переедите.

Очень полезны яблоки, капуста всех видов, морковь, огурец, помидор и сладкий перец. Вместе с термически обработанной пищей, а тем более сразу после сытного обеда, на десерт сырые овощи и фрукты употреблять не следует, они «запустят» процессы брожения и даже гниения в кишечнике. Необходимо сделать перерыв на один час.

### 5. Вода и еда.

Перед едой пить не нужно, во время еды или после нее! Можно сделать исключение, если блюдо сухое.

Напитки вымывают слюну изо рта и разбавляют желудочный сок – это негативно сказывается на переваривании пищи.

Пить разрешается за полчаса до еды и через час после нее.

Незабывайте что перекусы и еда на ходу – первые враги вашего желудочно – кишечного тракта.

Фаст – фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Они очень калорийные.

### Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия, для высокой физической и умственно работоспособности организма.

### Интересные факты:

Правильное питание – это не просто обеспечение организма необходимыми веществами, но и важный источник удовольствия, а также акт социального общения, имеющий культурное значение.