

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Эти советы универсальны и для взрослых, и для детей:

*Дробное питание 5 – 6 раз в день, с перерывами не более 4 часов, маленькими порциями. Последний прием пищи — за 2 – 3 часа до сна.

*Рекомендуются 3 основных приема пищи: завтрак, обед и ужин — и 2 перекуса. На завтрак должно приходиться 15 – 25 % калорийности рациона, на обед — 30 – 40 %, на ужин — 30 %. Перекус может составлять около 10 % от дневной калорийности.

*Предпочтение отдается натуральным продуктам, обладающим высокой питательной ценностью, и свежеприготовленным блюдам.

*Разнообразный сбалансированный рацион.

*Меню, при составлении которого учтена сезонность и местность проживания.

*Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов (для здорового организма) — 15:30:55. Белковую пищу лучше употреблять на завтрак и обед, углеводы (в основном овощи) — вечером.

*Рекомендуется не злоупотреблять солью и сахаром, продуктами с консервантами, красителями, усилителями вкуса, жареной и острой пищей — все это может присутствовать в рационе, но в ограниченных количествах.

*Предпочтительные способы приготовления еды — варка, варка на пару, запекание в духовке и на гриле, жарка без масла.

*Калорийность ежедневного рациона должна быть равнозначна или немного меньше расходуемой в течение дня энергии. Примерная норма дневного потребления калорий для здорового человека зависит от возраста и пола: для ребенка от 1 до 2 лет — 1200 ккал, от 2 до 3 — 1400 ккал, до 1800 — для ребенка 3 – 7 лет, 2300 – 2500 — для подростков 11 – 14 лет, 2500 – 2900 — в возрасте от 14 до 18 лет.

*Важно не забывать про поддержание водного баланса. В сутки детям от 1 до 3 лет рекомендуется употреблять 1100 – 1200 мл жидкости, от 4 до 8 лет — 1600 мл, в 9 – 13 лет — 1900 – 2100 мл, а подросткам 14 – 18 лет — 2000 – 2500 мл. При этом учитывается вся жидкость, поступающая в организм: суп, чай, соки и т. д.