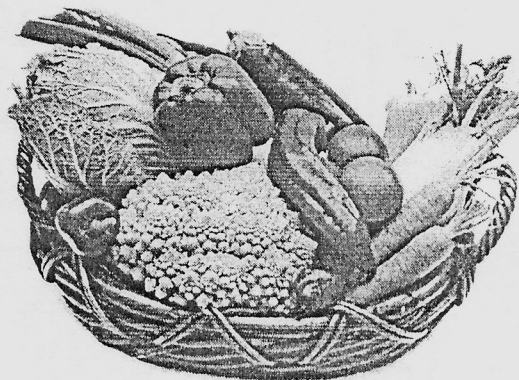


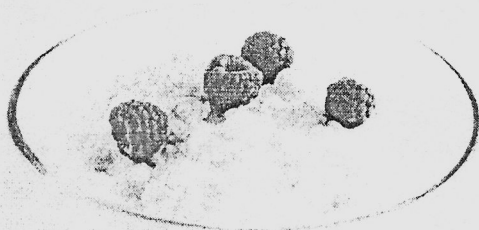
**Мальчишкам и девчонкам,  
а также их родителям!**

**Правила здорового  
питания для школьников**

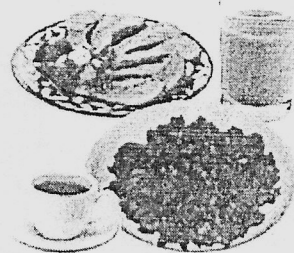
1. **Правильный режим питания - 5-6 раз в день небольшими порциями.**
2. **Соблюдение баланса между поступлением и расходом энергии.** Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
  - 7 - 11 лет – 2100 ккал
  - 11-14 лет – 2300 (девочки) и 2500 (мальчики)
  - 14-18 лет – 2500 (девушки) и 2900 (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 (6г) 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!

**Выполнение этих рекомендаций в сочетании с физической активностью не менее 60 - 90 минут или 10 000 шагов в день**

**ТВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!**