



Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Мой особый семейный центр «Роза ветров»
Департамента труда и социальной защиты населения
города Москвы
(ГБУ «Мой особый семейный центр «Роза ветров»)

Южнобутовская ул., д. 19, Москва, 117042, ОКПО 75572085
ОГРН 1047796824052, ИНН/КПП 7727524730 / 772701001
Тел.: (499) 743-48-63, e-mail: cspr-rv@mos.ru;
msc.moscow/our-centers/roza-vetrov/

Рекомендации по организации здорового и питания

Организация здорового питания детей — это комплексный процесс, который включает сбалансированный рацион, чёткий режим, внимание к способу приготовления и формированию правильных пищевых привычек.

Сбалансированность рациона

Рацион должен покрывать энергозатраты ребёнка с учётом возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья.

Распределение калорийности по приёмам пищи:

- Завтрак: 25% от суточной нормы
- Второй завтрак: 5%.
- Обед: 35%.
- Полдник: 15%.
- Ужин: 20%.

Соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ): примерно 1:1:4 по массе и 10–15%:30%:55–60% по калорийности. Важно также соотношение животных и растительных белков (2:3) и преобладание растительных жиров.

В меню обязательно должны присутствовать:

- Источники белка: мясо, рыба, яйца, бобовые, творог.
- Молочные продукты: молоко, сыр, йогурт, кефир.
- Овощи и фрукты: не менее 400 г в день.
- Крупы и хлеб: гречка, овсянка, цельнозерновой хлеб.
- Полезные жиры: растительные масла, орехи (в умеренных количествах).

Ограничьте:

- Сахар и сладости: конфеты, печенье, сладкие напитки.
- Соль: не более 5 г в сутки.
- Продукты с добавками: колбасы, консервы, продукты с усилителями вкуса и красителями.
- Фастфуд и снеки: чипсы, картофель фри.

Режим питания

Регулярные приёмы пищи в одно и то же время помогают выработать здоровый аппетит и предотвратить переедание. Интервалы между едой не должны превышать 3,5–4 часов.

Примерный режим для школьника:

- Завтрак
- Второй завтрак (например, в 10:30–11:00).
- Обед
- Полдник
- Ужин не позднее чем за 1,5–2 часа до сна.

Способ приготовления

Выбирайте щадящие методы: варка, тушение, запекание, приготовление на пару. Жарка и фритюр не рекомендуются. **Температура блюд:** горячие супы и напитки — не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры — не ниже 65 °С, холодные супы и напитки — не выше 14 °С.

Формирование здоровых привычек

Спокойная обстановка за столом: не отвлекайте ребёнка гаджетами, не заставляйте доедать всё до конца. Не используйте еду как поощрение или наказание.

Вводите новые продукты постепенно. Детям часто требуется несколько попыток, чтобы принять незнакомый вкус.

Учитывайте индивидуальные особенности: аллергии, непереносимость продуктов, хронические заболевания. При наличии особых потребностей обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Дополнительные рекомендации

- **Питьевой режим:** чистая вода — основной напиток. Соки и компоты не заменяют воду.
 - **Сезонность:** отдавайте предпочтение свежим и сезонным продуктам.
 - **Безопасность:** строго соблюдайте санитарные нормы при хранении, приготовлении и подаче блюд.
- Если у ребёнка есть хронические заболевания или особые потребности, корректировку рациона лучше доверить специалисту — педиатру или диетологу.