



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия
им. В. Р. Бояновой

ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ



Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

**Минеральные
вещества**



**В рыбе и морепродуктах
содержится легко
усваиваемый белок.**

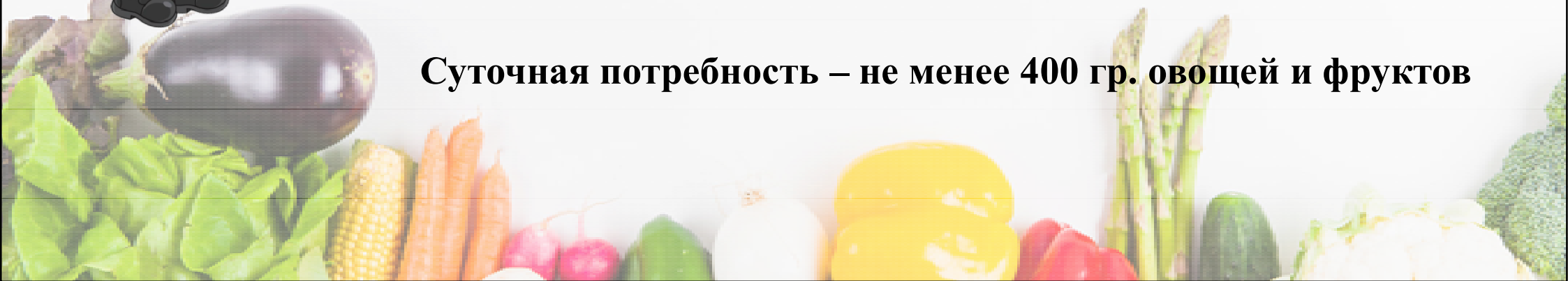
**Суточная потребность в
пищевых белках в среднем
1 – 1,2 г на 1 кг массы тела**



Питательная клетчатка – это смесь разнообразных трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений.



Суточная потребность – не менее 400 гр. овощей и фруктов

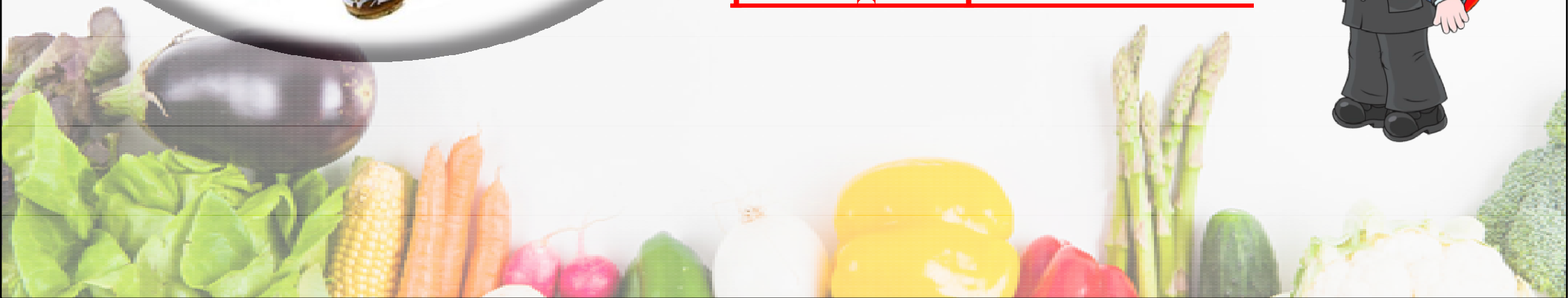


Пищевая тарелка





Если прием пищи делать в одно и время и не растягивать время между приемами пищи, то вероятность увеличения массы тела в сторону избыточности снижается, поэтому важно соблюдать режим дня и режим питания!



- **В школьном возрасте ежедневно нужно потреблять до 1,5-2,0 л воды для возмещения ее потерь, происходящих при дыхании, потоотделении и т.д.**
- **Когда температура тела повышается в условиях высокой температуры окружающей среды или при выполнении интенсивных физических упражнений, возникает усиленное потоотделение, и воды следует пить больше.**



Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.

