

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Рациональное питание – это физиологически полноценное питание людей с учетом их возраста, пола, характера труда и других факторов. Оно считается основой здорового образа жизни!

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- правильная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ;
- строгое соблюдение режима питания;
- сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров и углеводов, а так же белков и жиров растительного и животного происхождения, минеральных веществ, витаминов);
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод, зелени.

### **Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6

<i>Витамин С (мг)</i>	<i>60</i>	<i>70</i>
<i>Витамин А (мг рет. экв.)</i>	<i>0,7</i>	<i>0,9</i>
<i>Витамин Е (мг ток. экв.)</i>	<i>10</i>	<i>12</i>
<i>Кальций (мг)</i>	<i>1100</i>	<i>1200</i>
<i>Фосфор (мг)</i>	<i>1650</i>	<i>1800</i>
<i>Магний (мг)</i>	<i>250</i>	<i>300</i>
<i>Железо (мг)</i>	<i>12</i>	<i>17</i>
<i>Цинк (мг)</i>	<i>10</i>	<i>14</i>
<i>Йод (мг)</i>	<i>0,1</i>	<i>0,12</i>

**СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"**