

Рациональное питание

это разнообразное и сбалансированное по всем компонентам 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 также 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.

Примерное 2-ух недельное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.

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
<i>Белки (г)</i>	77	90
<i>Жиры (г)</i>	79	92
<i>Углеводы (г)</i>	335	383
<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	2350	2713
<i>Витамин В1 (мг)</i>	1,2	1,4
<i>Витамин В2 (мг)</i>	1,4	1,6
<i>Витамин С (мг)</i>	60	70
<i>Витамин А (мг рет. экв.)</i>	0,7	0,9
<i>Витамин Е (мг ток. экв.)</i>	10	12
<i>Кальций (мг)</i>	1100	1200
<i>Фосфор (мг)</i>	1650	1800
<i>Магний (мг)</i>	250	300
<i>Железо (мг)</i>	12	17
<i>Цинк (мг)</i>	10	14
<i>Йод (мг)</i>	0,1	0,12

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