

### Потребности ребенка-школьника

	<b>6-9 лет</b>	<b>10-13 лет</b>	<b>14-17 лет</b>
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

#### **НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ » ПРИЕМОВ ПИЩИ**

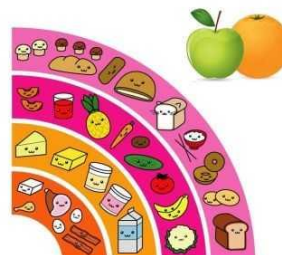
Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



**ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ**

#### **РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ**

по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



**ПРИНИМАТЬ ПИЩУ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НЕ СПЕША И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ**