

# Нормы питания для детей



# Основной обмен и энергетические затраты

Взрослый человек при средних условиях затрачивает энергии на 1 кг массы тела 45 ккал.

Основной обмен у детей превышает основной обмен взрослого человека в 1 1/2 — 2 раза. Помимо повышенного основного обмена, у детей отмечаются повышенные общие энергетические затраты.

<b>Возраст, лет</b>	<b>Потребность в калориях на 1 кг массы тела в сутки</b>
<b>1-1,5</b>	115
<b>2-3</b>	110
<b>4-5</b>	101
<b>6-7</b>	90
<b>8-9</b>	76
<b>10-11</b>	64
<b>12-13</b>	63
<b>14-15</b>	51

# Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях детей и подростков

Возраст в годах	Белки в г	Жиры в г	Углеводы в г	Калории, ккал
1—1 1/2	48	48	160	1300
1 1/2—2	53	53	192	1500
3—4	63	63	233	1800
5—6	72	72	252	2000
7—10	80	80	324	2400
11—13	96	96	382	2850
14—17 (юноши)	106	106	422	3150
14—17 (девушки)	93	93	367	2750

# Белки в питании детей

**Общая потребность в белке составляет (в г на 1 кг массы в сутки):**

<b>От 1 года до 3 лет</b>	<b>4</b>
<b>От 3 лет до 7 лет</b>	<b>3,5-4</b>
<b>От 8 лет до 10 лет</b>	<b>3</b>
<b>От 11 лет и старше</b>	<b>2,5-2</b>

В детском возрасте потребность в белке повышена. Особенно необходим животный белок, способный обеспечить высокий уровень синтеза белков тканей растущего организма.

Удельный вес животного белка в рационах детей должен быть достаточно высоким: в младшем возрасте 70—80%, в школьном — 60—65% общего (суточного) количества белка.

содержание белков животного происхождения в продуктах

красное или белое мясо	100г	16 - 20г
птица	100г	18 - 20г
нежирная колбаса	100г	18 - 20г
рыба	100г	16 - 20г
креветки	100г	18г
яйца	2 шт.	15 - 18г
молоко	0,25 л	8г
йогурт	1	4 - 5г
творог	100г	8г
сыр (типа эмменталь)	30г	9г



# Жиры в питании детей

**Значение жира в питании детей достаточно многообразно. Жиры используются для пластических целей, а также служат растворителем витамина А и D, обеспечивая оптимальное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источником витамина А и D, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов (лецитина) и полиненасыщенных жирных кислот.**

Недостаток жира в детском питании сказывается на иммунобиологических свойствах организма и интенсивности пластических процессов. Отрицательное влияние на состояние детского организма оказывает и избыток жира. При чрезмерном содержании жира в пище у детей нарушается обмен веществ, ухудшается использование белка, расстраивается пищеварение и др.



# Жиры в питании детей

Детям первого года жизни требуется 6-7 г жира на 1 кг веса, малышам от 1 года до 3 лет — 4 г, в возрасте от 3 до 7 лет — 3-3,5 г.

То есть если 2-3-летнему малышу следует давать молоко с жирностью 3,2 %, творог — 10 %, то школьнику можно уже предложить молоко 2,5 % или 1,5 %, творог — 4 % либо 1 %. Однако это не значит, что что-то нужно полностью исключать из питания.

Чем старше ребенок, тем больше рекомендуется давать ему ненасыщенных жиров, немного уменьшая количество насыщенных.



## Продукты богатые жирами:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Масло рапсовое



99,9 г

Масло оливковое



99,8 г

Топленое масло



99 г

Сало свиное



92,8 г

Маргарин



82 г

Кедровый орех



68,4 г

Майонез



67 г

Фундук



61,5 г

Утка



61,2 г

Орех грецкий



60,8 г

Семя подсолнечника



52,9 г

Фисташки



50 г

Буженина



50 г

Арахис



45,2 г

«Сервелат»



24 г

# Углеводы в питании детей

Углеводы – основной источник легкоусвояемой энергии в организме. С их помощью поддерживается необходимая концентрация сахара в крови, регулируется обмен белков и жиров. Углеводы обладают свойством оберегать белки от расхода на энергетические цели, способствуя более полному использованию их по назначению.



# Основные источники углеводов – это продукты растительного происхождения.

Содержание углеводов в них (г на 100 г съедобной части):

хлеб (40-53),

мука (70-74),

макаронные изделия (72-75),

крупы (65- 77),

картофель (19,7),

овощи (3-11),

бахчевые (6-9),

фрукты и ягоды (7-15).



**Самый концентрированный источник углеводов – сахар (99). Много углеводов в меде (72- 76), варенье, джемах (65-74).**

