



**Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.**



# Режим питания детей

При составлении меню для ребенка рекомендуется соблюдать следующие принципы:

- 1) **калорийность должна соответствовать энергетическим тратам** при этом, 12-17% энергии необходимо получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов;
- 2) распределение калорийности рациона **в течение дня**;
- 3) **пищевой рацион** – необходимое количество воды, витаминов, минеральных солей, все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты;
- 4) Минимальное использование продуктов, содержащих **критически значимые нутриенты**;
- 5) Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста, **не должны содержать усилителей вкуса** (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), **искусственные красители** (красители, стабилизаторы окраски);
- 6) **Не рекомендуется** включать в меню продукты в состав которых входят **добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты)**.

