Рекомендации по организации питания детей в период самоизоляции.

Период самоизоляции характеризуется снижением физической активности, что приводит к уменьшению энерготрат на 200-400 ккал и более в сутки для детей от 3 до 18 лет. В связи с этим, сохранение привычного режима питания приводит к неизбежному набору жировой массы и уменьшению мышечной массы.

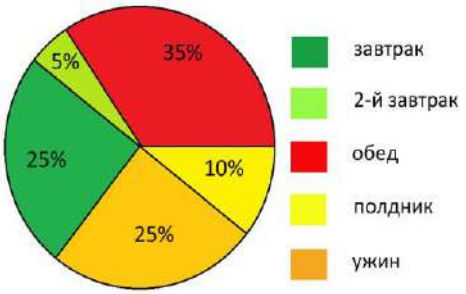
С целью поддержания нормальной массы тела и сохранения сбалансированного состава тела необходимо поддержание полноценного, адекватного рациона питания со снижением калорийности на 200 -400 ккал по сравнению с привычным, что в среднем составляет:

- 1500 ккал для детей в возрасте от 3 до 7 лет (с учетом уровня физической активности)
- 1600 – 2000 ккал для детей в возрасте от 7 до 18 лет (с учетом уровня физической активности).

Следует помнить, что энергетическая ценность рациона питания ребенка, помимо основного обмена и физической активности, должна обеспечивать процессы роста, развития и формирования организма.

При этом важно сохранять максимальное разнообразие пищевых продуктов – источников белков, жиров, углеводов и микронутриентов.
Обеспечивать потребление свободной жидкости детям от 3 до 12 лет не менее 1 литра в день, от 12 до 18 лет около 1,5 литров, учитывая всю питьевую воду и все напитки в рационе питания.

В период самоизоляции рекомендуется придерживаться режима питания, включающего три основных приема пищи и 1-2 перекуса: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
Рекомендуемое распределение в процентном соотношении потребления энергии по приемам пищи: завтрак – 25%, 2-й завтрак – 5%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 25%.



Следует минимизировать потребление соли, сахара, насыщенных жирных кислот за счет сокращения потребления пищевых продуктов, которые являются их основными источниками: мучные кондитерские изделия; хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта, сладкие газированные напитки, сокосодержащие напитки, колбасные изделия, сыры с м.д.ж. более 30%, мясо с высоким содержанием жиров, фаст-фуд.

Источники белка
Мясо и мясопродукты (говядина, курица, индейка, нежирная свинина, печень), речная и морская рыба, морепродукты, яйца, молочная продукция (сыр, творог), горох, фасоль.

Источники полиненасыщенных жирных кислот (полезные жиры)
Растительные масла (подсолнечное, оливковое), рыба (скумбрия, лосось, форель), орехи.

Источники сложных углеводов (пищевых волокон)
Крупы (гречневая, овсяная), хлеб цельнозерновой, овощи, фрукты, бобовые.

Масса порций для детей в зависимости от возраста ребенка

(на основании рекомендаций ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»)

Блюдо	Масса порций, г		
	3-6 лет	**7-11 лет**	**11-18 лет**
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	150-200	150-200	200-250
Закуска или холодное блюдо (салат, овощи)	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	70-80	90-120	100-120
Гарнир	130-150	150-200	180-230
Сладкое блюдо или напиток, или сок	150-200	180-200	180-200
Фрукты	100	100	100

Рекомендуемые способы приготовления блюд:

- для мяса, птицы, рыбы и овощей – отваривание, тушение, запекание и приготовление на пару;
- для заправки салатов предпочтение отдавать растительным маслам;
- вместо майонеза или сметаны рекомендуется использовать йогурт без наполнителей.

Оптимальное питание в значительной степени определяет защиту человека от воздействия отрицательных факторов окружающей среды, в том числе биологических (микробы, вирусы), повышая иммунореактивность организма.