



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)
УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ В МИЛЛЕРОВСКОМ, ЧЕРТКОВСКОМ, ТАРА-
СОВСКОМ РАЙОНАХ
346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3
Тел/факс (8-86385)2-03-72
E-mail: rpn22@donpac.ru

Администрация Миллеровского района

Газета
«Наш край»

Газета
«Миллеровская Ярмарка»

Управление образования
Миллеровского района

ГБУ РО «ЦРБ» в
Миллеровском районе

05.02.2024г.

: 24-95/240

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет информацию для публикации, размещении на сайтах.

Правильное питание детей.

Интенсивный рост ребенка требует постоянного «топлива», источником которого является пища. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Зимние и весенние месяцы непростые для организма детей. Мы уже прошли испытания холодом, ветром, перепадом температур и дефицитом солнечного света. И сейчас для поддержания сил важно правильно питаться.

Роспотребнадзор напоминает, какие витамины играют большую роль в рационе питания и каким продуктам стоит отдать предпочтение:

-богатым витамином А. Он также необходим для поддержания иммунитета, а еще остроты зрения, здоровья кожи, нормального состояния роговицы и слизистых оболочек. Эти витамины содержатся в молочных продуктах, говяжьей печени, яйцах, рыбе, моркови, тыкве, шпинате, томатах, перцах, бобовых и орехах;

-богатым витаминами группы В. Они участвуют в метаболических процессах и образовании энергии. Для получения этой группы витаминов включайте в рацион нежирное мясо, печень, рыбу, масло, крупы, зеленые овощи, бобовые, орехи, семечки, рис, яйца, гранат.

-богатым витаминами С, Е, Д, а также омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами, минералами, микро- и макроэлементами, жирами, белками и углеводами. Поэтому, чем больше вы уделяете внимание разнообразию своего ежедневного меню, тем крепче будет защитный барьер, построенный из большого количества «кирпичиков» – полезных веществ.

Калорийность рациона и его энергетическая ценность крайне важны. Молодой организм тратит много сил в процессе умственных и физических нагрузок. Грамотное питание обеспечит ребенка энергией необходимой для хорошей учебы и крепкого здоровья. Поэтому энергетическая ценность рациона должна быть адекватной, полностью компенсирующей, но не превышающей энергозатраты ребенка, учитывающей возраст, пол, физическую конституцию и интеллектуальную, физическую активность ребенка. В среднем для

детей 1-3 года необходимо обеспечить 1400 килокалориями(ккал) в сутки, с 3 до 7 лет - 1800 ккал., от 7 до 11 лет -2350ккал., а старше 11 лет - 2 720 ккал..

Питание детей при грамотной организации должно обеспечить организм ребенка всеми пищевыми ресурсами, необходимыми для полноценного развития растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок. Но не стоит забывать о том, что наряду с правильным питанием важны также полноценный отдых, умеренные физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.

Старший специалист



Крупа З.Н.