

**По нормам СанПиНа
ребенок должен получить за 1 день**

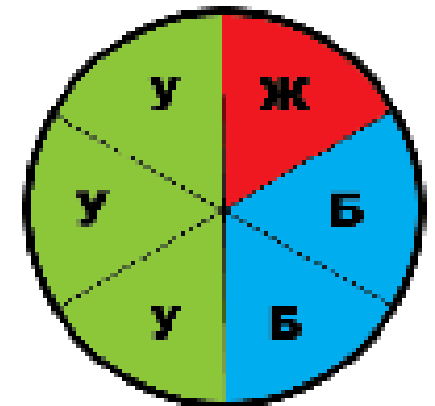
	7 – 11 лет		12 и старше	
	100 %	25 %	100 %	35 %
<i>К/калории</i>	2350	587	2713	949
<i>Белки</i>	77	19	90	31,5
<i>Жиры</i>	79	19,7	92	32
<i>Углеводы</i>	335	83,7	383	134

Завтрак 25% от дневной нормы

Обед 35% от дневной нормы

Белки, жиры и углеводы – это основа нашего питания!

Считается, что в суточном рационе должно быть следующее соотношение белков, жиров и углеводов: 30% белков, 20% жиров, 50 % углеводов. Условно вы можете разделить тарелку на 6 частей: 3 части занимают углеводы, 2 части белки и 1 часть жиры.





Белки

Это наилучший строительный материал для клеток. Белки участвуют в обмене веществ, образуя сложные соединения для поддержания функционирования организма. Они способствуют поддержанию мышечной ткани. Наиболее богаты белками мясо, рыба, птица, молочные продукты, сыры, яйца, бобовые, соя.



Жиры способствуют лучшему усвоению белков и витаминов А, D, E, В, благотворно влияют на работу нервной системы. Растительные жиры способствуют поддержанию тургора кожи, т.е. ее плотности и эластичности. Животные жиры входят в состав клеточных стенок и в состав нервной ткани.



Углеводы - это главный источник энергии, способствующий выведению холестерина. К ним относятся хлеб, крупы, макароны, картофель, овощи, фрукты. Они помогают повышать уровень глюкозы в крови, что благотворно отражается на работе мозга.