

# Правильное питание – залог здоровья!

## *Рассмотрим разницу в наполнении тарелки взрослого и ребенка.*

Как должна выглядеть тарелка:

разница в белках, жирах и углеводах у взрослых и детей?

Соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационе взрослого и ребёнка отличается не только по количеству, но и по роли этих нутриентов (питательных веществ) для организма. Давайте разберёмся, как должна быть наполнена тарелка в каждом случае.

### Общие принципы «здоровой тарелки».

Для обоих возрастов рекомендуется придерживаться правила «здоровой тарелки»:

½ тарелки — овощи и фрукты;

¼ тарелки — белки (мясо, рыба, яйца, бобовые);

¼ тарелки — сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб, картофель).

Различия заключаются в объёме порций и акцентах на определённые нутриенты.

| Нутриент | Взрослый                                                                | Ребёнок (дошкольник/школьник)                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Белки    | 15 – 20 % от калорийности. Важно для поддержания мышц и обмена веществ. | 15–20%, но на 1 кг веса требуется больше белка для активного роста. |
| Жиры     | 25–35%. Акцент на полезные жиры (растительные масла, рыба, орехи).      | 30–35%. Жиры критически важны для развития мозга и нервной системы. |

|          |                                                              |                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Углеводы | 45 – 60 % .<br>Преимущественно<br>сложные (крупы,<br>овощи). | 45–60%. Главный источник энергии<br>для роста и активности. |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

### Как это выглядит на тарелке

|          |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Взрослый | Овощи и зелень: занимают половину тарелки.<br>Белок: кусок мяса или рыбы размером с ладонь (без пальцев).<br>Сложные углеводы: небольшая порция (примерно с кулак).<br>Жиры: добавляются в виде ложки масла в салат или при приготовлении. |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ребёнок | Овощи и фрукты: половина тарелки, но порции меньше.<br>Белок: порция размером с ладошку ребёнка.<br>Сложные углеводы: порция с кулачок.<br>Жиры: обязательно присутствуют (например, сливочное масло в каше, растительное — в салате), так как они необходимы для развития. |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Ключевые отличия

У детей выше потребность в белке и жирах на килограмм веса.

У взрослых акцент смещается на контроль калорий и профилактику лишнего веса.

Детская тарелка должна быть более «плотной» по нутриентам, чтобы обеспечить рост и развитие.

### Помните!

Принципы здорового питания схожи, но у ребёнка тарелка «работает» на рост, а у взрослого — на поддержание и здоровье.

Следите за балансом и разнообразием — это залог энергии и хорошего самочувствия в любом возрасте!

Будьте здоровы!

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# «ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РЕБЕНКА

Самый простой способ составить правильный рацион для ребёнка — это принцип «тарелки»



+ Фрукты

+ Молочные  
продукты

+ Полезные  
масла

# ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

ВИЗУАЛЬНО ДЕЛИМ ТАРЕЛКУ НА 4 СЕГМЕНТА

