

Питание для детей

РЕКОМЕНДАЦИИ

1-я редакция,
июль 2018 г.



Для детей в возрасте 1-6 лет

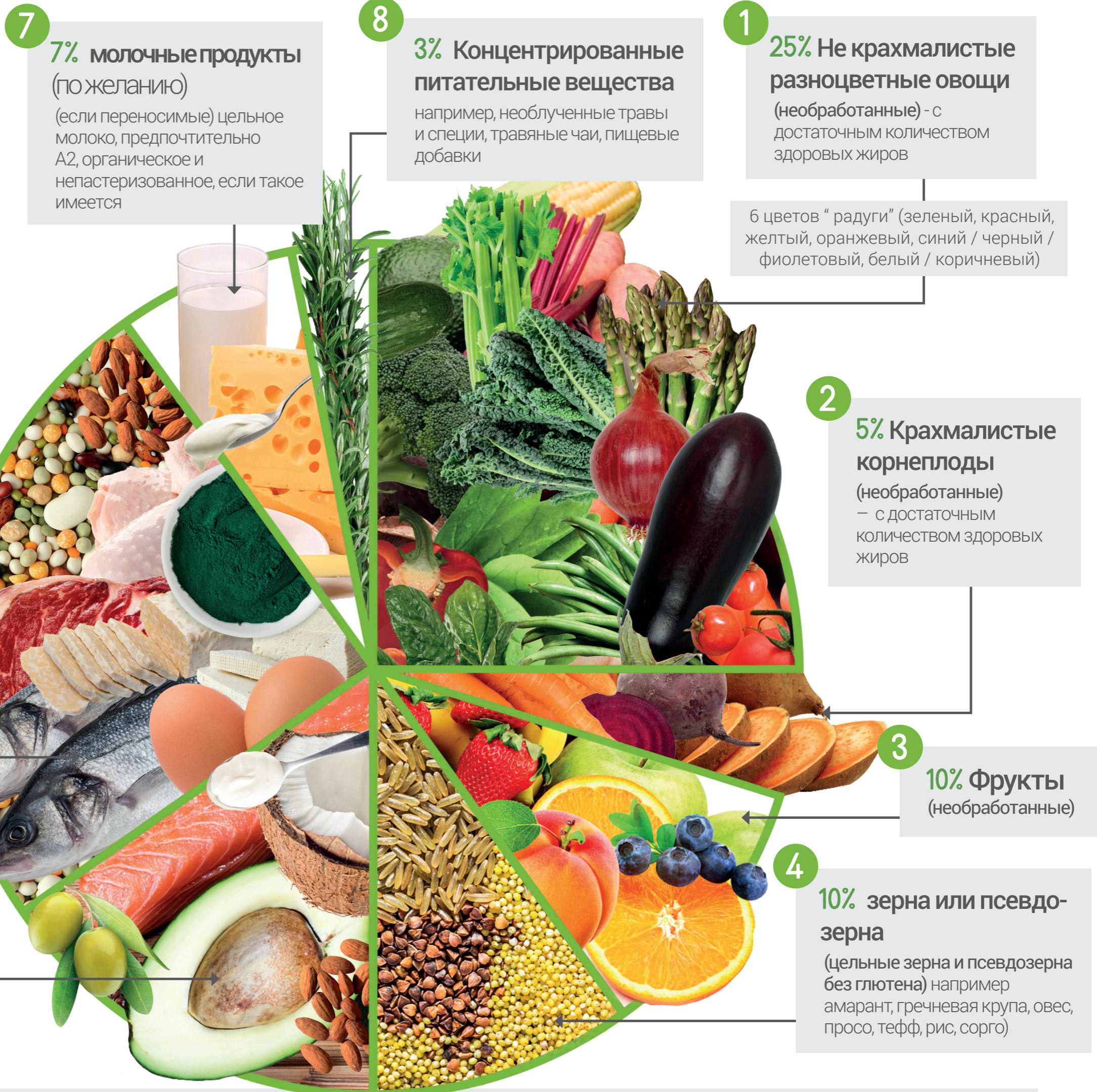
В основном растительные, разнообразное, с низким содержанием крахмалистых углеводов, противовоспалительное, с высокой концентрацией питательных веществ-приоритеты здорового питания!

Ежедневное потребление разнообразного, многообразного и сбалансированного ассортимента свежих, в основном необработанных, цельных продуктов с соотношением макроэлементов по энергии примерно 10%, 35% и 55% для белка, сложных углеводов и здоровых жиров, соответственно. В сочетании с регулярной физической активностью и полноценным отдыхом, это формирует основу для здорового образа жизни.

8

Групп продуктов питания на каждый день

Процентное соотношение по весу (не энергетической ценности)



10 ключевых моментов

- 1 Состав питательных микроэлементов по энергетическому вкладу (кДж или ккал) должен составлять приблизительно 10% белка (4 ккал / г) (растительные и / или животные источники), 35% сложных углеводов (4 ккал / г) и 55% полезных жиров (9 ккал / г) по энергетической ценности ежедневно
- 2 Потребляйте много свежих, сырых или слегка приготовленных растительных продуктов (овощи и фрукты в соотношении примерно 4:1), которые включают все 6 цветов «радуги» каждый день (зеленый, красный, желтый, оранжевый, синий / черный / фиолетовый, белый). Регулярно употребляйте ферментированные продукты (например, йогурт, кефир, чайный гриб).
- 3 Избегайте / минимизируйте «свободные» (добавленные) сахара. Избегайте напитков, подслащенных с использованием некалорийных подсластителей.
- 4 В основном пейте воду, а не безалкогольные напитки или фруктовые соки, особенно между едой
- 5 Включите в приготовление полезные жиры, такие как нерафинированное кокосовое масло и оливковое масло, масло авокадо и сливочное масло или топленое масло (только если нет непереносимости лактозы). Масло семян льна, конопли и макадамии можно добавлять в другие блюда
- 6 Минимизируйте потребление высоко обработанных продуктов и сахаров. Избегайте сладких блюд или кондитерских изделий в качестве угощения. Поддерживайте регулярное потребление продуктов с разными вкусами, включая горький (например, цикорий, имбирь, брокколи, грейпфрут) и кислый (например, яблочный уксус, чайный гриб, лимоны, лайм, ревень).
- 7 Придерживание диеты без глютена и пшеницы является идеальным, учитывая, как правило, неизвестную природу чувствительности к глютену или пшенице.
- 8 Проверьте на непереносимость молочных продуктов и избегайте молочных продуктов, если есть какие-либо признаки непереносимости. Избегайте любых других продуктов, которые вызывают чувствительность, нетерпимость или аллергию
- 9 Избегайте высокотемпературных методов приготовления (жарка, гриль, барбекю), за исключением кратковременного. Минимизируйте тепловое повреждение белков, жиров, овощей, крахмала и других углеводов с помощью методов медленного приготовления
- 10 Ешьте много свежих трав и необлущенных, желательно органических специй