

# Современная пирамида здорового питания школьника

**Итак, рисуем схему здорового питания.** Давайте представим себе пирамиду, состоящую из разных секторов, где каждый сектор - группа питательных веществ. Это и будет **пищевая пирамида или пирамида питания**. Все группы питательных веществ в ней одинаково важны, *ни без одного не может быть правильного питания*. Только вот соотношение этих веществ разное. Чего-то больше, чего-то - совсем немного. Но немного - не значит не важно. Это и есть принцип здорового рациона: организм должен получить все, в чем он нуждается. Особенно это важно в случае **лишнего веса**: организм не отдаст **лишний жир** до тех пор, пока не привыкнет, что ему постоянно дают все необходимое.

А теперь, проведите горизонтальные линии на пирамиде. Это будет зависимость количества питательных веществ от суточной потребности в калориях. У кого-то энергозатраты велики, а кто-то ведет малоподвижный образ жизни. Кто-то вес набирает кто-то снижает. И вот, в зависимости от этого и подбирается количество, а соотношение остается примерно тем же.

**Первый сектор в пирамиде питания - зерновые.** К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные изделия, крупы. Потребность в этих продуктах колеблется от 3 до 10 порций в день.

**Второй сектор - овощи.** Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков. Группа овощей условно подразделяется на следующие подгруппы: темно-зеленые овощи, оранжевые, бобовые, крахмалистые и другие. Овощей в дневном рационе должно быть до 4 порций. А в недельном рационе необходимо присутствие всех подгрупп овощей.

**Третий сектор - фруктовые** - свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты. Ежедневная норма 1-2,5 порции.

**Четвертый сектор - жиры.** Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, майонез, салатные заправки, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир. Ежедневная норма 5-7 чайных ложек.

**Пятый сектор - молочные продукты.** Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр. Ежедневная норма 2-3 порции.

**Шестой сектор - белковые.** Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи. Ежедневная норма колеблется от 2 до 7 порций.

( по материалам НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН)