



Калория — единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей. Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать расходам на физическую и двигательную активность.

Пища является для человека источником энергии и питательных веществ.

Калорийность пищи для детей варьируется в зависимости от возраста, пола и уровня активности. Важно, чтобы энергетическая ценность рациона соответствовала энергетическим затратам организма.

Некоторые факторы, которые влияют на рекомендуемую калорийность пищи для детей: **Возраст** — с каждым годом потребность в энергии увеличивается. Подростку нужно значительно больше калорий, чем дошкольнику. **Пол** — начиная со школьного возраста мальчикам часто требуется немного больше калорий, чем девочкам, из-за большей мышечной массы и скорости метаболизма. **Уровень физической активности** — дети, которые целый день бегают на улице, занимаются спортом и танцами, нуждаются в большем количестве энергии, чем те, которые проводят время за спокойными играми и чтением. **Скорость роста и обмена веществ** — некоторые дети от природы более энергичны и имеют быстрый метаболизм, поэтому им нужно больше калорий для поддержания энергии. **Телосложение и вес** — более высокому и крупному ребёнку, как правило, требуется больше энергии, чем его миниатюрному сверстнику.

Некоторые примерные суточные **нормы калорийности** пищи для детей разных возрастов:

- **1–3 года** — 1200–1400 ккал;
- **3–7 лет** — 1400–1800 ккал;
- **7–14 лет** — 1800–2700 ккал;
- **14–18 лет** — юноши — 3000–3450 ккал, девушки — 2600–2990 ккал.

В рекомендациях калорийность всегда указывается не одной цифрой, а диапазоном, чтобы учесть все индивидуальные особенности.

Распределение

В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приёмам пищи: на завтрак — 20–25% калорийности суточного рациона; на второй завтрак (если он есть) — 5–10%; на обед — 30–35%; на полдник — 10–15%; на ужин — 25–30%; на второй ужин — 5%.

Интервалы между основными приёмами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5–4 часов, между основными и промежуточными приёмами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) — не менее 1,5 часов.

Рекомендации

- **Учитывать, что около 10% пищи не усваивается**, а 10–15% калорий теряется в процессе кулинарной обработки.
- **Рацион должен быть сбалансированным** — одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.
- **Учитывать, что продукты, богатые белком**, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребёнка и требуют большого количества пищеварительных соков — их рекомендуется давать в первую половину дня — на завтрак и обед.
- **На ужин** детям желательно давать молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются. **Главный показатель того, что калорийность подобрана правильно**, — это гармоничное физическое развитие: в таком случае ребёнок имеет стабильный уровень энергии, хорошо растёт и прибавляет в весе в соответствии с возрастными нормами.