

Расчет пищевых волокон

Как рассчитать, сколько клетчатки (в граммах) ваш ребенок должен съесть в день?

Возраст ребенка в годах + 5 граммов (для детей старше 2 лет).

Например, если ребенку 7 лет, расчет будет $7+5=12$ граммов в день.

Продукт	Размер порции	Содержание клетчатки
Фасоль	2 столовые ложки	7,8 гр.
Брокколи	2 веточки	2,4 гр.
Капуста	2 столовые ложки	1,1 гр.
Морковь	2 столовые ложки	2,0 гр.
Цветная капуста	3 цветка	0,5 гр.
Сельдерей (сырой)	Палочка	0,3 гр.
Кукуруза	2 столовые ложки	2,9 гр.
Чечевица вареная	2 столовые ложки	1,5 гр.
Горох	2 столовые ложки	3,0 гр.
Шпинат	2 столовые ложки	1,7 гр.
Сладкая кукуруза консервированная	2 столовые ложки	0,9 гр.
Помидорка маленькая (черри)	1 штука	0,7 гр.
Репа	1 столовая ложка	0,8 гр.
Фрукты сырые		
Сливы	1 шт., маленькая	0,5 гр.
Чернослив (сушеный)	5 шт.	2,3 гр.
Изюм	1 ст. ложка	0,6 гр.
Малина	10 ягод	1,0 гр.
Клубника	5 ягод	0,7 гр.
Мандарин	1 маленький	0,6 гр.
Орехи (не следует давать детям в не перемолотом виде из-за риска аспирации и удушья!)		
Миндаль	6 шт.	1,0 гр.
Бразильский орех	3 шт.	0,6 гр.
Арахис	10 шт.	0,8 гр.
Арахисовое масло	(толстым слоем на 1 кусок хлеба)	1,4 гр.
Прочее		
Бурый отварной рис	2 ст. ложки	0,6 гр.
Спагетти из цельнозерновой муки	3 ст. ложки	3,1 гр.
Печеная фасоль	2 ст. ложки	3,0 гр.
Свекла	4 ломтика	0,8 гр.
Хлеб черный	1 кусочек	0,9 гр.
Белый хлеб с высоким содержанием клетчатки	1 кусочек	0,8 гр.
Хлопья для завтрака из:		
Всех отрубей	Небольшая миска	7,2 гр.
Кукурузных хлопьев	Небольшая миска	0,2 гр.
Фруктов и отрубей	Небольшая миска	1,4 гр.
Измельченная пшеница	Небольшая миска	3,4 гр.
Мюсли	Небольшая миска	2,0 гр.
Печенье и кондитерские изделия:		
Батончик мюсли	1 шт.	1,0 гр.
Крекер (цельнозерновой)	1 шт.	0,4 гр.
Имбирные пряники	1 шт.	0,5 гр.
Овсяное печенье	1 шт.	0,7 гр.
Песочное печенье	1 шт.	0,2 гр.
Фрукты сырые:		
Авокадо	1 шт.	5,2 гр.
Банан	1шт., средний	1,1 гр.
Финики сушеные	5 шт.	3,0 гр.
Яблоко	1 шт., некрупное	1,3 гр.
Грейпфрут	1 шт., средний	2,0 гр.
Виноград	10 ягод	0,6 гр.
Киви	1 шт., средний	1,1 гр.
Манго	1 ломтик	1,0 гр.
Дыня	1 ломтик	1,5 гр.
Апельсин	1 шт., маленький	2,0 гр.
Персик	1 шт., маленький	1,1 гр.
Груша	1 шт., средняя	3,3 гр.
Ананас	Крупный кусок	1,0 гр.
Ежевика	10 ягод	1,5 гр.