



## МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

### КАК ГРАМОТНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА



### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

✔ Составляя ежедневное меню, следует учитывать, что питаться необходимо регулярно – 4-5 раза в день.

✔ Соблюдение режима питания обеспечивает ритмичную работу органов пищеварения.

✔ Избегать перекусы между основными приемами пищи.

✔ Питание должно быть сбалансированным по калорийности с учетом энергии необходимой не только на активную деятельность, но и на развитие и рост ребенка (в среднем 2500 ккал).

✔ При приготовлении должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, тушение, приготовление на пару.

✔ Рецепты для детей-аллергиков не должны содержать продуктов, обладающих характеристиками аллергенов.

✔ Соблюдать питьевой режим. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка (в среднем 80 мл на 1 кг).

✔ Пища должна быть разнообразной, насыщенной витаминами и минеральными веществами.

✔ Хорошее настроение ребенка и готовность его к принятию пищи; самостоятельное пользование ложкой или вилкой.



✔ Кондитерские изделия лучше готовить самостоятельно или заменять их на фрукты.



✔ Не следует заставлять ребенка есть продукты, от которых он категорически отказывается.



✔ Будьте изобретательны и терпеливы.

Вкусно приготовленная еда и красиво сервированный стол - вызывают аппетит!



✔ При отсутствии свежих овощей и фруктов добавьте в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты.

# Примерное меню на день

## ЗАВТРАК

Порция мяса либо рыбы с овощами.  
Яйцо, творог, каша, блины, хлеб с маслом/с сыром.  
На десерт – какао/чай.

## ОБЕД

Закуска – салат, заправленный растительным маслом либо сметаной, сельдь с луком.  
Первое блюдо – борщ/суп/ бульон.  
Второе – мясо/рыба, гарнир.  
На десерт – компот/кисель/чай/сок.  
Фрукты.

## ПОЛДНИК

Салат, творог, молоко, кисломолочные продукты, булочные изделия сырники, пудинг или запеканка.  
Фрукты.

## УЖИН

Рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.  
  
Перед сном лучше всего выпить стакан теплого молока.



**Б** Белки входят в состав иммунных тел, гормонов, ферментов, отвечают за построение клеток и тканей, необходимых для роста, развития и осуществления жизненных функций организма.



**Ж** Жиры принимают участие в формировании и функционировании всех клеточных мембран, соединительной ткани, развитии сенсорных, моторных, поведенческих и других функций ребенка, источник витаминов А, D, E.



СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТЫ,  
СОДЕРЖАЩИЕ МНОГО  
НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ!

**У** Углеводы снабжают организм энергией.

