



## 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.



*Запомните*

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!

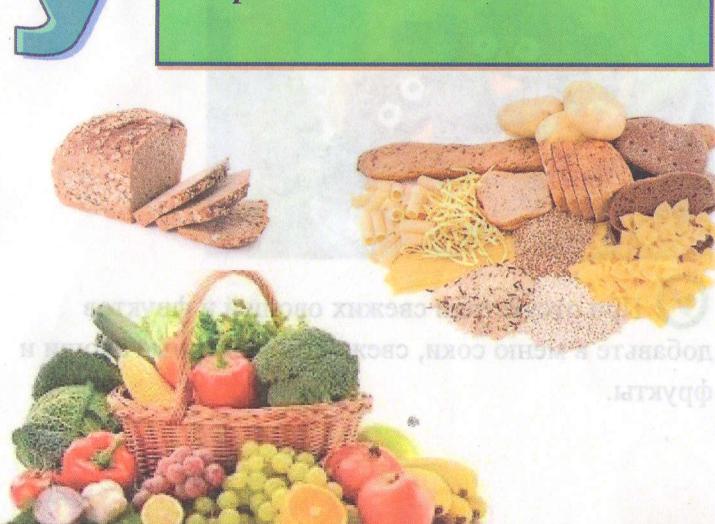


При отсутствии свежих овощей и фруктов добавьте в меню соки, свежезамороженные овощи и фрукты.

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



**У**  
Углеводы снабжают организм энергией.



**Ж**

Жиры принимают участие в формировании и функционировании всех клеточных мембран, соединительной ткани, развитие сенсорных, моторных, поведенческих и других функций ребенка, источник витаминов А, Д, Е.



СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МНОГО НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ!

# 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.

