

## Как убедить ребенка в пользу здоровой пищи?

- «Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать хорошим спортсменом».
- «В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты можешь получить интересную работу».
- «Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепляет твой иммунитет и не дает тебе болеть».
- «Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота - это сила и здоровье».

## Пример дневного меню для ребенка 4-6 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
Каша овсяная молочная со слив.маслом	200+5
Творожная запеканка	70
Чай с молоком	180
<b>Второй завтрак</b>	
Свежие фрукты	100
<b>Обед</b>	
Суп овощной со сметаной	250 + 5
Котлеты мясные паровые	90
Вермишель отварная	130
Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	50 + 5
Компот из свежих яблок	150
<b>Полдник</b>	
Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	200
Булочка сдобная	50
<b>Ужин</b>	
Рыба отварная	80
Пюре картофельное	160 + 3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	60 + 5
Чай с сахаром	180
<b>Перед сном</b>	
Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	180
<b>На весь день</b>	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110



Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности



Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
ГБУЗ "Центр медицинской профилактики  
и реабилитации Калининградской области"

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# Питание детей дошкольного возраста





## Здоровое питание с детства

Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

### Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку



Ежедневно дошкольник должен получить примерно:

- 150-200 г картофеля
- 200-250 г других овощей (салат, капуста, огурцы, помидоры зелень)
- 5-15 г сметаны
- 200-300 г фруктов и ягод, а также соки, лучше с мякотью
- 20-30 г сливочного масла
- 8-10 г растительного масла

**Итого:** примерно 1,5 кг. еды.



Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно должен содержать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

**В списке продуктов на каждый день должны находиться:** молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два – три дня.



**Источником белка** – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.



**Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты** – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.



Вдобавок к мясу и овощам, **детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.**

**Нельзя обойти вниманием и напитки.** Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.



### Правильное питание на личном примере

Вы должны показать ребёнку пример.

Пусть ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушеных овощей и мяса, рыбы, супов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.

Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребенка являются родители. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании, пробуйте готовить вместе несложные, но полезные блюда (например, овощные и фруктовые салаты).