

Пример дневного меню для ребёнка 4–6 лет

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

и социального развития Российской Федерации, 2009

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф.

Доводы 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 сможешь 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.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



№ 6 Министерство здравоохранения



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!
ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!

www.takzdorovo.ru

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

- Потребность физически здорового активного ребёнка дошкольного возраста в энергии составляет 1500–1700 ккал. Это по 60 г белков и жиров, 250 г углеводов в день. Не забывайте, что клетчатка, содержащаяся в злаках, овощах и фруктах, также необходима дошкольнику.
- Вы должны помнить о том, что часть своих потребностей в пищевых веществах ребёнок должен удовлетворять за счёт молока и кисломолочных продуктов: они не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция.
- Обилие в рационе овощей и фруктов — также необходимое условие здорового роста. Только свежие плоды могут обеспечить бесперебойное поступление в организм витамина С, многих минералов и разнообразных биологически активных соединений, обеспечивающих здоровье.

Детский сад: потеря контроля

- В России многие мамы по достижении ребёнком 3–4-летнего возраста возвращаются на работу, а значит, не могут присматривать за ним в дневное время. Малыш отправляется в детский сад, где его меню составляется независимо от желания родителей.
- Не стоит расстраиваться, в детских садах меню соответствует современным пищевым стандартам. Дети же постоянно двигаются, поэтому у них неплохой аппетит. Возможность принимать пищу в коллективе также подстёгивает аппетит ребёнка.
- Забирая ребёнка из садика, поговорите с воспитателем, узнайте, как кушает Ваш ребёнок. Установите контакт и с самим ребёнком — пусть он каждый день рассказывает Вам, чем кормили в садике. Это позволит Вам корректировать его ежедневный рацион, добавляя по мере необходимости свежие овощи и фрукты, молочные и другие продукты.

Вредное влияние рекламы и окружения на пищевые привычки ребёнка

- Кроме потери контроля за меню ребёнка, посещение детского сада таит в себе ещё одну опасность — негативное влияние окружения на пищевые привычки ребёнка. Другие дети могут принести в группу ненужные для здоровья лакомства, такие как сладости, газировку или чипсы, и угощать ими Вашего ребёнка.
- Примерно в этом же возрасте ребёнок начинает воспринимать телевизионную рекламу и поддаваться её влиянию. И если раньше имелась возможность оградить ребёнка от появления в его рационе этих вкусных и калорийных, но нездоровых перекусов, то теперь это становится всё труднее.

Правильное питание на личном примере

- Единственный выход из ситуации — бороться с негативным влиянием на здоровье ребёнка агрессивных пищевых продуктов дома. Вы должны показывать ребёнку пример. Пусть Ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушёных овощей и мяса, рыбы, супов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.
- Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребёнка являются родители. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании, упирая на бонусы, которые оно ему принесёт: высокий рост, интеллект, спортивные достижения. Пробуйте готовить вместе несложные, но полезные блюда (например, овощные и фруктовые салаты).



Помните! Впереди Вашего ребёнка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором сможете устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.

- Если ваш ребёнок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приёме витаминно-минеральных комплексов, но если врач рекомендует их приём, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.