

## Рацион питания ребенка

Рацион питания ребенка дошкольника и младшего школьника должен быть составлен таким образом, чтобы обеспечить нормальное развитие детского организма, подготовить его к возрастанию умственных и физических нагрузок, связанному с началом учебы в школе. Ребенок должен не только получать количество необходимое растущему организму калорий, но и жизненно важные вещества, обеспечивающие его полноценное развитие: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

### Основные требования к рациону питания ребенка:

- питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
- при приготовлении пищи соблюдайте санитарно-гигиенические нормы, соблюдайте правила хранения продуктов, никогда не давайте ребенку просроченный продукт или продукт, вызывающий у вас подозрения;
- обрабатывайте продукты таким образом, чтобы в них максимально сохранялись питательные вещества и витамины;
- не злоупотребляйте солью и сахаром;
- установите режим питания, предусматривающий не менее 4 приемов пищи;
- на долю завтрака должно приходиться приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%;
- учитывайте индивидуальные особенности ребенка, возможную непереносимость каких-либо продуктов;
- новый продукт давайте небольшой порцией, чтобы убедиться, что у нет ребенка на него аллергии.

Недостаток в рационе питания ребенка **белков** замедляет физическое развитие, снижает иммунитет. Источники белка: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, хлеб, крупы, бобовые и овощи.

**Углеводы**, прежде всего, являются источником энергии. «Незаменимым» производным углеводов, которое обязательно должно поступать с пищей, является аскорбиновая кислота или витамин С, так как у человека отсутствует один из ферментов, необходимых для его синтеза. В сбалансированном рационе питания ребенка примерно 50% необходимой энергии должно поступать с углеводами. Источники углеводов: сахар, мед, фрукты, кондитерские изделия, овощи, хлеб, крупы.

**Жиры** нужны не только как источник энергии, но и для усвоения организмом жирорастворимых витаминов. Источники жиров: сливочное и растительное масло, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), мясо, рыба, орехи и др.

**Минеральные соли** и **микроэлементы** играют большую роль в строительстве организма, способствуют обмену веществ и должны в обязательном порядке присутствовать в рационе питания ребенка. Для здорового развития

ребенку необходимы кальций (содержится в молочных продуктах), фосфор (источники — рыба, мясо, сыр, творог, крупы, бобовые), магний (гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка), натрий (соль), калий (мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад, железо (мясо, рыба, яйца, печень, почки, бобовые, пшено, гречка, толокно), медь (печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны), йод (морская рыба, морская капуста, морские водоросли, йодированная соль), цинк (мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа).

В рацион ребенка должна обязательно поступать пища, богатая **витаминами**. Человек и животные не способны к синтезу витаминов и должны получать их с пищей. При нехватке витаминов развивается витаминная недостаточность, проявляющаяся вначале малоспецифическими симптомами (утомляемость, апатия, снижение устойчивости к заболеваниям и др.), а затем признаками, типичными для недостатка того или иного витамина.

Рацион питания дошкольника должен быть составлен таким образом, чтобы обеспечить нормальное развитие детского организма, подготовить его к возрастанию умственных и физических нагрузок, связанному с началом учебы в школе. Ребенок должен не только получать количество необходимое растущему организму калорий, но и жизненно важные вещества, обеспечивающие его полноценное развитие: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

### **Выбор продуктов**

1. Мясо: нежирная говядина, телятина, курица, индейка, субпродукты. В ограниченных количествах колбаса, сосиски и сардельки.
2. Рыба: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. В ограниченных количествах соленые рыбные деликатесы и консервы.
3. Молоко и молочные продукты.
4. Фрукты, овощи, плодовоовощные соки.
5. Хлеб, макароны, крупы, особенно полезны гречневая и овсяная крупы.
6. Растительное масло.

## Рекомендуемое меню

Меню	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша овсяная Хлеб с маслом и сыром Чай с молоком	Салат морковный Щи из свежей капусты Котлета из телятины Картофельное пюре Хлеб Компот из сухофруктов	Кефир Печенье Яблоко	Омлет Творог Чай
Вторник	Каша рисовая молочная Хлеб с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Салат из свежей капусты с яблоком Борщ со сметаной Филе окуня Картофель отварной Хлеб Сок яблочный	Йогурт Печенье Груша	Творожно-морковная запеканка Хлеб Чай с молоком
Среда	Яйцо вареное Сельдь с отварной картошкой Хлеб с маслом и сыром Чай с молоком	Салат свекольный Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом Хлеб Кисель	Чай Ватрушка с творогом Мандарин	Омлет с зеленым горошком Хлеб Чай
Четверг	Овсяная каша Хлеб с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Салат из капусты с яблоком Суп рыбный Тефтели Макароны Хлеб Компот	Кефир Печенье Банан	Капуста тушеная Яйцо вареное Хлеб Чай
Пятница	Макароны с сыром Хлеб с маслом Чай с лимоном	Салат морковный Суп гороховый Рыбные котлеты Картофельное пюре Сок яблочный	Ряженка Печенье Яблоко	Запеканка овощная Хлеб Чай с молоком
Суббота	Пшеничная каша Хлеб с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Салат из свежих овощей Суп куриный Гуляш с гречневой кашей Кисель	Чай Булочка Яблоко	Сырники со сметаной Чай с молоком
Воскресение	Гречневая каша Хлеб с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Винегрет Рассольник Плов Компот из сухофруктов	Кефир Печенье Апельсин	Оладьи с вареньем Молоко