

Как организовать рациональное питание дома



Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 450 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70 г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
- 220 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.);
- 100 г фруктов, лучше всего тех, которые растут в местности, где родился малыш;
- 43 г крупы, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб ржаной - 50 г, пшеничный - 80 г.

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном $\frac{1}{2}$ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, $\frac{1}{2}$ чашки сока, галетным печеньем.

Масса порций для детей 3-7 лет

Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) 150-200 г

Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) 50-60 г

Первое блюдо 180-200

Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) 70-80 г

Гарнир 130-150 г

Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) 180-200 г

Фрукты 100 г

