

Полезное меню



Ведущее место в рационе питания ребёнка от 1 года до 3 лет занимают молоко и молочные продукты. Суточное количество молока и кисломолочных продуктов должно быть не менее 500-600 мл в сутки.

Обязательным молочным продуктом для детей данного возраста, как и для детей первого года жизни, продолжает оставаться творог — источник кальция и белка. Суточное количество творога составляет 50 граммов.



Новыми продуктами для детей от 1 года до 3 лет являются сыр и сметана. Сметану детям от 1 года до 3 лет следует давать в составе других блюд в количестве 10 граммов в сутки. Что касается сыра, то рекомендуется использовать неострые сорта в количестве 5 граммов в сутки.



Примерный рацион питания детей раннего возраста

8.00 ЗАВТРАК
150 г молока, булочка; вместо булочки можно дать чёрный хлеб со сливочным маслом или белый хлеб с вареньем (мёдом); витаминный препарат (D).

10.00 ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Порция из фруктов или овощей или полстакана сока (яблочный, томатный, апельсиновый); если аппетит не нарушен, можно дать ребёнку хлеб с маслом.

12.00 ОБЕД
Первое блюдо: суп (жидкое в обязательном порядке) — овощной/мясной или бульон — 60–100 мл; второе блюдо: если был мясной суп или бульон, второе блюдо дайте без мяса — кашу, пудинг, картофель, лапшу с творогом и т. д.; если суп был вегетарианский, второе блюдо может быть мясное или рыбное с гарниром из овощей или круп; общий объём порции — 150–200 г, компот, чай или кисель — от 100 до 150 мл.

15.00 ПОЛДНИК
Молоко или кефир — 150–200 мл.

18.00 УЖИН
Салат, каша, пудинг, творог; протокваша, сыр, хлеб с маслом, можно мелкие ломтики ветчины, молоко и т. д. (всего от 250 до 350 г); компот, чай или кисель (60–80 г).

12.00 ОБЕД
Каша или какое-нибудь овощное блюдо — 150–200 г; молоко или кефир — 120–150 мл; фрукты — 50–70 г.

16.00 ПОЛДНИК
Молоко или кефир — 150–200 мл; булочка или порridge или печенье — 20–40 г; свежие фрукты — 120–150 г.

20.00 УЖИН
Каша или какое-нибудь овощное блюдо — 150–200 г; молоко или кефир — 120–150 мл; фрукты — 50–70 г.

МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ И ДРУГОЙ РАЦИОН (обратите внимание, время приёма пищи несколько иное):

8.00 ЗАВТРАК
Овощное пюре или одна из молочных каш, мясное или рыбное блюдо — всего 250–260 г; молоко или слабенький кофейный напиток — 120–150 мл.

12.00 ОБЕД
Овощной салат — 40–50 г; овощной суп или мясной бульон — 60–100 мл; мясное или рыбное блюдо с гарниром (овощное пюре, каша) — общий объём 150–200 г; фруктовый сок — 120–150 г.

16.00 ПОЛДНИК
Молоко или кефир — 150–200 мл; булочка или порridge или печенье — 20–40 г; свежие фрукты — 120–150 г.

20.00 УЖИН
Каша или какое-нибудь овощное блюдо — 150–200 г; молоко или кефир — 120–150 мл; фрукты — 50–70 г.

