

Режим питания у детей дошкольного возраста

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребёнка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.



Ежедневный рацион ребёнка

День недели

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Понедельник

Каша гречневая
с молоком
Кофейный
напиток с
молоком
Хлеб с маслом
и сыром

Салат
Щи со сметаной
Тефтели с
макаронами
Компот из
сухофруктов
Хлеб

Кефир
Печенье
Яблоко

Морковно-
яблочная
запеканка
Чай с
молоком
Хлеб

Вторник

Сельдь с
рубленым
яйцом
Пюре
картофельное
Кофейный
напиток с
молоком
Хлеб с маслом

Салат
витаминный
Суп овощной
Жаркое по-
домашнему
Кисель из яблок
Хлеб

Молоко
Сухарики
Яблоко

Творожная
запеканка
Чай с
молоком
Хлеб

Среда

Каша рисовая
молочная
Кофейный
напиток с
молоком
Хлеб с маслом
и сыром

Салат свекольно-
яблочный
Суп
крестьянский
Котлета мясная
Пюре
картофельное
Кисель
молочный

Йогурт
Печенье
Яблоко

Омлет
Капуста
тушеная
Чай
Хлеб

Четверг

Макароны с
тертым сыром
Кофейный

Салат из
зеленого
горошка

Чай
Ватрушка
с творогом

Рагу овощное
Яйцо вареное
Молоко

	напиток с молоком	Свекольник	Яблоко	Хлеб
	Хлеб с маслом	Гуляш с гречневой кашей		
		Компот из сухофруктов		
Пятница	Каша геркулесовая молочная	Салат морковно-яблочный		Сырники творожные со сметаной
	Яйцо вареное	Борщ со сметаной	Ряженка	
	Кофейный напиток с молоком	Биточки рыбные	Печенье	Чай с молоком
	Хлеб с маслом	Картофель отварной	Фрукты	Хлеб
		Кисель		
Суббота	Вареники ленивые со сметаной	Салат капустно-яблочный		Оладьи (блинчики) с вареньем
	Кофейный напиток с молоком	Рассольник	Кефир	
	Хлеб с маслом	Плов	Сухарики	Молоко
		Кисель из фруктов	Фрукты	
Воскресенье	Рыба по-польски	Салат из моркови		Запеканка овощная
	Картофель отварной	Куриный бульон с гренками	Молоко	
	Кофейный напиток с молоком	Курица отварная с рисом и тушеной свеклой	Булочка домашняя	Чай с молоком
	Хлеб с маслом	Отвар шиповника	Яблоко	Хлеб
		Хлеб		

Здоровое питание и детский сад

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.

