

## Пример дневного меню для ребёнка 4–6 лет

| Прием пищи, наименование блюд                                     | Вес готовой порции, г |
|---|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                       |
| 1 Каша овсяная молочная со сливочным маслом                       | 200 + 5               |
| 2 Творожная запеканка   | 70                    |
| 3 Чай с молоком   | 180                   |
| <b>Второй завтрак</b>   |                       |
| 1 Свежие фрукты   | 100                   |
| <b>Обед</b>   |                       |
| 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                   |
| <b>Полдник</b>  |                       |
| 1 Молоко (2,5 % или 3,2 % жирности)                               | 200                   |
| 2 Булочка сдобная   | 50                    |
| <b>Ужин</b>   |                       |
| 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                   |
| <b>Перед сном</b>   |                       |
| 1 Кефир (2,5 % или 3,2 % жирности)                                | 180                   |
| <b>На весь день</b>   |                       |
| 1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной                                     | 110                   |

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

## 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](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**  
*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014–2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru) [aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)



## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!**

**МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!**

Благовещенск, 2019

Отпечатано ООО «Принт». Заказ № 14075. Тираж 500. 2019 год.

[www.takzdorovo.ru](http://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 приносить 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 в будущем сможет 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 прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.