

## **Примерное недельное меню ребенка-дошкольника**

Дети 3-6 лет много двигаются, а также активно растут, поэтому их траты энергии и потребности в строительном материале должны обеспечиваться достаточным количеством пищи. Давайте разберем, сколько раз должен есть ребенок этого возраста, какую именно пищу нужно готовить для детей от 3 до 6 лет и как оптимально построить меню.

### **Принципы правильного питания**

Сбалансированное меню для ребенка дошкольного возраста очень важно. Оно не только обеспечит нужными для роста компонентами, но и поддержит работу всего организма малыша, включая иммунитет. Для полноценного развития ребенка его питание должно быть сбалансированным и правильным.

Основными нюансами, на которые следует обратить внимание родителям дошкольников, являются следующие:

- Калорийность пищи, съедаемой ребенком 3-4 лет, должна составлять около 1700 ккал, для ребенка 5 лет – около 2000 ккал, а для шестилетки – примерно 2200 ккал.
- Дневная калорийность распределяется на приемы пищи таким образом: по 25% калорий на завтрак и на ужин, около 40% калорий на обед и всего 10% калорий для полдника.
- Растущему организму особенно важно получать достаточное количество белков – от 3 до 3,5 грамм на каждый килограмм веса. Богатыми белком продуктами являются творог, мясо, яйца, рыба, молочные продукты.
- Не менее важны и поступающие с пищей жиры. Их ребенок должен ежедневно употреблять примерно 3 грамма на килограмм массы. Основное поступление жиров обеспечивается включением в рацион малыша растительного и сливочного масла.
- Углеводы для дошкольника являются основным источником энергии. Их норма потребления составляет 15 грамм на каждый килограмм веса ребенка. Их источниками выступают крупы, фрукты, хлеб, овощи, сладости.
- Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно употреблять мясо, хлеб, масло, молочные продукты, фрукты и овощи.
- Такие продукты, как рыба, творог и куриные яйца, дают ребенку 2-3 раза в неделю.
- В питании ребенка стоит минимизировать количество пищи с искусственными химическими добавками. Чем проще будут ингредиенты, из которых готовится еда для ребенка, тем полезнее получится блюдо для малыша.

**Ребенок дошкольного возраста должен получать в сутки такие продукты:**

<b>Продукт</b>	<b>Рекомендованное количество для 4-6-летнего ребенка</b>
Овощи	250-500 г
Хлеб	170 г
- в том числе черный	60 г
Крупа и макароны	50 г
Свежие фрукты	150-200 г
Сушеные фрукты	15 г
Мука	25 г
Мясо	110 г
Молоко и молочные продукты	500 г
Яйца	1/2 куриного яйца или 2 перепелиных
Рыба	50 г
Творог	50 г
Сыр	15 г
Сливочное масло	30 г
Сахар	60 г
Растительное масло	10 г
Сметана	15 г
Соль	3 г

**Жидкость в рационе**

Питьевой режим очень важен для дошкольника. Ребенку следует употреблять по 60 мл жидкости на каждый килограмм его веса. Оптимальным объемом питья для ребенка 4-6 лет считают 1,5 л. Пусть ребенок пьет больше обычной воды, но также в его рационе могут быть свежие соки, некрепкий чай, заменитель кофе (цикорий), компоты из сухих, замороженных или свежих

фруктов, кисели, кисломолочные напитки, молоко. Сладкие газированные напитки ребенку лучше не давать.

### **Что включать в рацион нельзя?**

Ребенку 4-6 лет не стоит давать:

- Очень острые блюда;
- Кофе;
- Фастфуд;
- Грибы.

Ребенку дошкольного возраста не стоит добавлять в блюда уксус, горчицу, перец, хрен. Они оказывают раздражающее воздействие на слизистые оболочки пищеварительного тракта.

Ограничивайте употребление ребенком этого возраста шоколада, копченостей, маринованных блюд и солений, сосисок и колбас. Не забывайте, что сейчас формируются вкусовые пристрастия ребенка. В ваших силах привить полезные привычки малышу.

### **Какими способами лучше готовить пищу?**

Хотя 4-6-летним детям можно давать жареные блюда, такую обработку для приготовления пищи для малышей стоит применять по минимуму. Наиболее оптимальными способами приготовить блюда для дошкольников называют запекание, обработку паром, тушение и варку.

### **Режим питания**

С 4-летнего возраста у ребенка устанавливается четырехразовый режим приема пищи, включающий завтрак, довольно плотный обед, небольшой перекус (полдник), а также не очень обильный ужин. У некоторых детей бывают дополнительные перекусы в виде второго завтрака или приема пищи перед сном.

Следует организовать питание ребенка так, чтобы дошкольник получал пищу примерно в одинаковое время каждый день, даже в выходные. Не стоит допускать перерывов дольше 4-6 часов. Если ребенок отправляется спать в 21 час, то его ужин должен быть не позже 19-30.

### **Как составлять меню?**

Продумывая питание ребенка в течение дня, следует стараться обеспечить все потребности малыша и при этом сделать пищу дошкольника разнообразной и вкусной:

- На завтрак ребенок 4-6 лет получает 250 г основного блюда, которое может быть представлено кашей, блюдом из творога, омлетом. Также на завтрак малышу дошкольного возраста обычно дают 200 мл напитка и бутерброд.

- Обед ребенка-дошкольника обычно включает 50 г овощного салата или другой закуски, 200-250 мл первого блюда, 60-100 г мясного или рыбного блюда с 120-150 г гарнира, а также напиток в объеме 150 мл и до 90 г хлеба.
- На полдник ребенок получает печенье, булочку, фрукты, кефир, молоко, кисель. Объем напитка составляет 200 мл, а выпечки – 25-60 г.
- Основным блюдом на ужин часто бывают крупы и овощи. Это блюдо ребенок получает в количестве 200 г. К нему дают 40 г хлеба и 150 мл напитка.
- Комбинируйте блюда в дневном меню так, чтобы один вид продуктов не повторялся в течение дня. Например, если на завтрак была каша, то в обед на гарнир предложите овощи, а если к мясу на обед был крупяной гарнир, то ужин должен включать овощное блюдо.
- На ужин не стоит давать тяжелые для переваривания блюда, например, мясо или блюда из бобовых.
- Оптимально составлять меню не на один день, а на целую неделю, поскольку некоторые блюда дают всего 1-3 раза в неделю.

#### **Несколько полезных советов:**

- Покупайте для ребенка только свежие и качественные продукты. Всегда следите за сроками годности пищи, которую ест дошкольник. Лучше всего ежедневно готовить для ребенка этого возраста свежую пищу.
- Если ребенок ходит в детский сад, узнавайте меню, чтобы вечером дополнить рацион малыша недостающими продуктами, а также чтобы ваш ужин не повторил блюда садовского меню того же дня.
- Для ребенка, посещающего спортивные секции, количество белков и углеводов в дневном меню следует увеличить. Важно следить, чтобы ребенок не ушел на тренировку голодным, а также не ел сразу после нагрузки. Сразу после тренировки советуют давать пить сладкий фруктовый сок.