

**Примерное  
недельное  
меню ребенка  
дошкольника**

## Принципы правильного питания

Сбалансированное меню для ребенка дошкольного возраста очень важно. Оно не только обеспечит нужными для роста нутриентами, 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 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 г 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 г 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 г 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.

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



Несмотря на то, что ребенок не мал, в его рацион не стоит включать некоторые продукты и добавки

## Потребности ребенка 4-7 лет

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

Продукт	Рекомендованное количество для 4-6-летнего ребенка
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	Половинка 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.

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.



Приготовление еды с ребенком

## 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.

## Пример меню на неделю

Ребенок дошкольного возраста может питаться в течение недели примерно так:

День недели	Завтрак	Обед	Полдни	Ужин
-------------	---------	------	--------	------

			к	
Понедельник	<p>Домашние мюсли с сухофруктами с молоком (250 г)</p> <p>Чай с медом (200 мл)</p> <p>Хлеб с маслом (40 г/15 г)</p>	<p>Салат из моркови и капусты (50 г)</p> <p>Суп-пюре из цветной капусты (250 мл)</p> <p>Кролик в сметане (80 г)</p> <p>Отварной рис (130 г)</p> <p>Тыквенный кисель (150 мл)</p> <p>Хлеб (90 г)</p>	<p>Кефир (200 мл)</p> <p>Булочка с творогом (60 г)</p>	<p>Картофельно-тыквенная запеканка (200 г)</p> <p>Чай с молоком (150 мл)</p> <p>Хлеб (40 г)</p>
Вторник	<p>Пшеничная молочная каша (250 г)</p> <p>Какао с молоком (200 мл)</p> <p>Хлеб с маслом (40 г/15 г)</p>	<p>Салат из зеленого горошка (50 г)</p> <p>Свекольник (250 мл)</p> <p>Запеченная рыба (100 г)</p> <p>Тушеная капуста (130 г)</p> <p>Виноградный сок (150 мл)</p> <p>Хлеб (90 г)</p>	<p>Фруктовый салат (100 г)</p> <p>Йогурт (150 мл)</p> <p>Печенье (25 г)</p>	<p>Картофельные зразы с печенью (200 г)</p> <p>Молоко (150 мл)</p> <p>Хлеб (40 г)</p>
Среда	<p>Морковно-творожная запеканка (250 г)</p> <p>Чай с молоком (200 мл)</p> <p>Хлеб с маслом (40 г/15 г)</p>	<p>Салат из огурца, редиса и яйца (50 г)</p> <p>Овощной суп (250 мл)</p> <p>Жареная печень с луком (60 г)</p> <p>Отварная цветная капуста (130 г)</p> <p>Компот из слив и груш (150 мл)</p> <p>Хлеб (90 г)</p>	<p>Молоко (200 мл)</p> <p>Булочка с изюмом (60 г)</p>	<p>Гречневая молочная каша (200 г)</p> <p>Кефир (150 мл)</p> <p>Хлеб (40 г)</p>

Четверг	Манная каша с ягодами (150 г)	Салат из картофеля (50 г)	Кефир (200 мл)	Творожный пудинг (200 г)
	Омлет (100 г)	Борщ (250 мл)		
	Цикорий с молоком (200 мл)	Рыбная котлета (80 г)		
	Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Рагу из овощей (130 г)		
Пятница	Овсяная каша с изюмом и орехами (250 г)	Сельдь с маслом (50 г)	Запеченное яблоко (100 г)	Перец, фаршированный рисом и овощами (200 г)
	Чай с вареньем (200 мл)	Овощной суп (250 мл)		
	Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Макаронно-мясная запеканка (150 г)		
		Компот из сушеных фруктов (150 мл)		
Суббота	Тертое яблоко с морковью и сахаром (50 г)	Салат из свеклы (50 г)	Молоко (200 мл)	Тушеные кабачки (150 г)
	Ячневая молочная каша (200 г)	Бульон с яйцом (250 мл)		
	Цикорий с молоком (200 мл)	Куриная котлета (80 г)		
	Хлеб с маслом и сыром (40 г/10 г/20 г)	Картофельное пюре с зеленым горошком (130 г)		
Воскресенье	Сырники с яблоком и сметаной (250 г)	Капустный салат (50 г)	Кефир (200 мл)	Омлет с помидорами (100 г)
		Картофельный суп		



	Чай с молоком (200 мл)	(250 мл)	(25 г)	Спагетти (100 г)
	Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Отварная говядина (100 г)		Цикорий с молоком (150 мл)
		Гречневая каша (130 г)		Хлеб (40 г)
		Томатный сок (150 мл)		
		Хлеб (90 г)		