



## 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 о его здоровье сейчас, и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

## Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку



Ежедневно дошкольник должен получить примерно:

- 150-200 г картофеля
- 200-250 г других овощей (салат, капуста, огурцы, помидоры зелень)
- 5-15 г сметаны
- 200-300 г фруктов и ягод, а также соки, лучше с мякотью
- 20-30 г сливочного масла
- 8-10 г растительного масла

**ИТОГО:** примерно 1,5 кг еды

## Пример дневного меню для ребёнка 4-6 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
Каша овсяная молочная со слив.маслом	200+5
Творожная запеканка	70
Чай с молоком	180
<b>Второй завтрак</b>	
Свежие фрукты	100
<b>Обед</b>	
Суп овощной со сметаной	250 + 5
Котлеты мясные паровые	90
Вермишель отварная	130
Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	50 + 5
Компот из свежих яблок	150
<b>Полдник</b>	
Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	200
Булочка сдобная	50
<b>Ужин</b>	
Рыба отварная	80
Пюре картофельное	160 + 3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	60 + 5
Чай с сахаром	180
<b>Перед сном</b>	
Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	180
<b>На весь день</b>	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110



## Питание детей дошкольного возраста

Министерство здравоохранения Кировской области



Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»

