

КАК СОСТАВИТЬ ДЕТСКОЕ МЕНЮ

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
НУЖНО ЕСТЬ?

3 + 2

Основные:
завтрак,
обед,
ужин.

Дополни-
тельные:
второй
завтрак,
полдник
и молочный
или кисло-
молочный
продукт
перед сном.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН?

Мясные блюда
и/или птица

2 раза в день



Яйца

2-3 штуки
в неделю



Рыба

2-3 раза
в неделю



Гарниры к мясным
и рыбным блюдам
(рис, гречка,
макароны, картошка).

1 раз в день

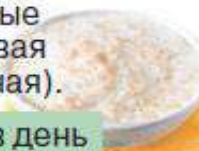


3 раза в день

Молочные
продукты (в том
числе молоко для
приготовления
каши, йогурты,
кефир, творог).

Каши (самые
полезные
гречневая
и овсяная).

1 раз в день



Овощи
и фрукты
после еды,
в виде салатов.

Хлеб

2-3 раза в день



4 раза в день

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специи и для десерта - корицу, кунжут, мак.

Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами**.

Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде**.

Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.

Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.

Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.

