

Рекомендуемые
среднесуточные нормы питания
на 1 ребёнка
(натуральные нормы)

Наименование пищевого продукта	Кол-во продуктов в зависимости от возраста (в г, мг)	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко (кисломолочные)	390	450
Творог	30	40
Сметана	9	11
Мясо:		
Говядина	55	60,5
бескостная птица	23	27
Колбасные изделия	5	7
Картофель	160	187
Рыба (филе)	37	39
Масло сливочное «Крестьянское»	22	26
Масло растительное	9	11
Сахар	37	47
Овощи разные	256	325
Фрукты свежие	108	114

Энергетическая "емкость"
пищи(калории)

	3 года	4 - 6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры, г	53	68	79
Углеводы, г	212	272	335



СП "Детский сад "Золотой ключик" с.
Подстепки

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

Подготовила воспитатель
Стенькина В.А.

2022 г.

Где брать витамины?

A	ПЕЧЕНЬ	РЫБИЙ ЖИР	ЧЕРЕМША	КАЛИНА	
B1	КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ	ОВСЯНАЯ КРУПА	ГОРОХ	СОЯ	
B2	ЯЙЦА КУРИНЫЕ	ОРЕХИ		ПЕЧЕНЬ	
B3	ФАСОЛЬ	ШАМПИНЬОНЫ		ГОРОХ	
B6	КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ	ФАСОЛЬ	ГРАНАТ	СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	
B12	МОЛОКО	ПЕЧЕНЬ	МЯСО	РЫБА	ЯЙЦА КУРИНЫЕ
C	ШИПОВНИК	КИВИ	ЧЕРЕМША	БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	
		ЦИТРУСОВЫЕ ФРУКТЫ			
D3	ПЕЧЕНЬ	РЫБА	СЛ. МАСЛО	ЯЙЦА КУРИНЫЕ	

(главным «источником» этого витамина являются ультрафиолетовые лучи, стимулирующие выработку витамина D3, воздействуя на кожу человека)

Микроэлементы:

Железо - печень, яйца, фисташки
Йод - морепродукты, йодированная соль, треска
Кальций - молоко, фисташки, горох
Магний - различные семечки и орехи
Цинк - семечки тыквы и подсолнечника, печень, фасоль, устрицы, горох.

10

советов правильном питании

1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей может возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафах и холодильнике. Так что если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.

2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным, а может и неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок будет выбирать из того, что есть. Совсем нетрудно иметь на кухне пачку-другую цельно зерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вариантов, и он в любом случае будет полезным.

3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.

4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог.

5. Разнообразьте детское меню. На самом деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.

6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий. Постепенно заменяйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.

7. Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью этого метода вам удастся снизить количество перекусов, которые то же за частую не всегда полезны.

8. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным» десерт, то ребенок начинает воспринимать треть блюда как нечто особенное.

И этого невероятного хочется все больше, а обычной еды, особенно овощей, — все меньше.

9. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выпрашивать сладкое по поводу и без. Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите.

10. Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или малополезные блюда на вкусные и питательные!

