

Примерное детское меню

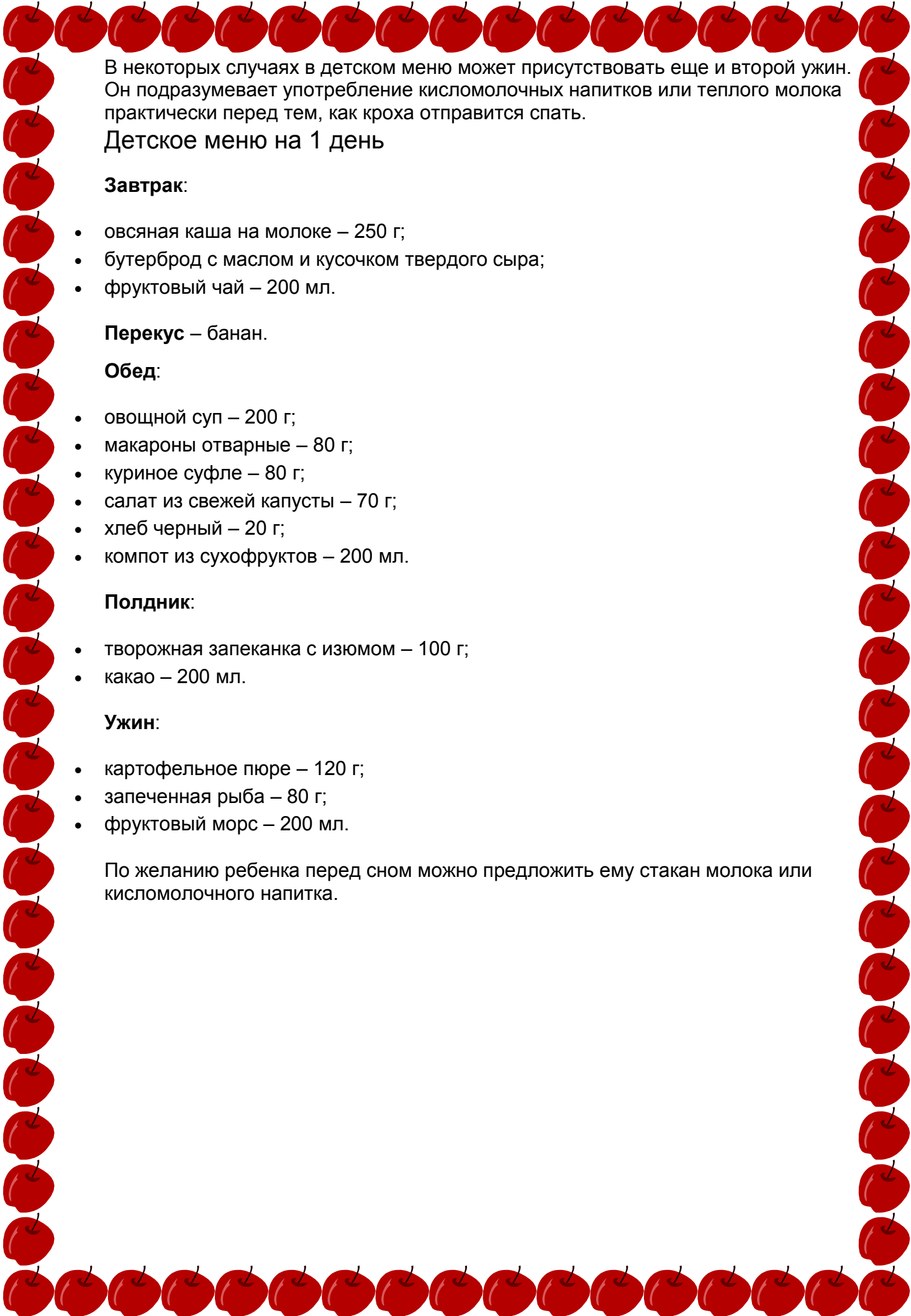
К 3 – 4 годам ребенок готов к переходу на взрослый рацион. В этот период перед родителями стоит важная задача: сформировать правильные пищевые привычки у ребенка, которыми он будет руководствоваться и во взрослой жизни.

Предлагаем ознакомиться со следующими принципами сбалансированного детского рациона:

1. **Завтрак.** Он должен зарядить ребенка силами и энергией на весь день. Оптимальным решением станут полувязкие каши на молоке, дополненные хлебом с маслом и стаканом чая, какао или компота.
2. **Второй завтрак (перекус).** Чтобы избежать чрезмерного голода перед обедом, на второй завтрак можно дать ребенку какой-то фрукт.
3. **Обед** – основной прием пищи, состоящий из нескольких блюд. Прежде всего, на столе должно присутствовать первое блюдо – суп, а также мясо или рыба с гарниром. Дополнить обед следует салатом из свежих овощей и кусочком хлеба, также стаканом компота из сухофруктов или чаем.
4. **Полдник** – идеальное время для употребления молочных белков. Ребенку можно предложить молоко с булочкой или печеньем, творог или натуральный йогурт со свежими фруктами. Также можно приготовить творожную запеканку или сырники.
5. **Ужин.** Его главное правило – легкость и сытость. Можно предложить картофельное пюре, крупяные каши с рыбой. Также подойдут блюда из творога, если они не подавались на полдник. Дополнить ужин следует кусочком хлеба и каким-либо напитком.



Чтобы избежать
чрезмерного голода перед
обедом, на второй завтрак
можно дать ребенку какой-
то фрукт



В некоторых случаях в детском меню может присутствовать еще и второй ужин. Он подразумевает употребление кисломолочных напитков или теплого молока практически перед тем, как кроха отправится спать.

Детское меню на 1 день

Завтрак:

- овсяная каша на молоке – 250 г;
- бутерброд с маслом и кусочком твердого сыра;
- фруктовый чай – 200 мл.

Перекус – банан.

Обед:

- овощной суп – 200 г;
- макароны отварные – 80 г;
- куриное суфле – 80 г;
- салат из свежей капусты – 70 г;
- хлеб черный – 20 г;
- компот из сухофруктов – 200 мл.

Полдник:

- творожная запеканка с изюмом – 100 г;
- какао – 200 мл.

Ужин:

- картофельное пюре – 120 г;
- запеченная рыба – 80 г;
- фруктовый морс – 200 мл.

По желанию ребенка перед сном можно предложить ему стакан молока или кисломолочного напитка.