



Лучше всего приходится матерям активно растущих подростков. Эти едят практически все и обычно не капризничают. Только кастрюли успевай мыть.

Другое дело – дошкольник. Ему действительно нужен разнообразный сбалансированный рацион и кормление по часам. И поскольку готовых рецептов «Специально для дошкольника» ведущие кулинары еще не создали, придется самостоятельно разбираться, что же должно присутствовать в тарелке ребенка, вышедшего из возраста ношения подгузников.

Чем кормить?

Проще всего эта задача решается, если ребенок 9–12 часов ежедневно проводит в детском садике. Как правило, в саду кормят три раза: завтрак, обед и полдник, обеспечивая 75-80% суточной потребности в пище и энергии. Но если ребенок все же остался **дома**?

Вот примерный **список основных продуктов**, которые обязательно должны присутствовать в детском меню ежедневно: мясо/птица, молоко и молочные продукты, масло (сливочное и растительное), хлеб, овощи и фрукты, а также сахар. Раз в два-три дня детям стоит предложить рыбу, яйца, сыр, творог, сметану. Соки, крупы, макароны и сухофрукты тоже положены карапузу.

Практически нереально каждый день предлагать ребенку полностью сбалансированный рацион, да это и не нужно. Для баланса достаточно следить за тем, чтобы ребенок получал **весь набор обязательных продуктов за 20 дней** – именно так и поступают в детских садах.

Предварительное составление меню хотя бы **на неделю вперед** и закупка продуктов по этому списку, кстати, экономят время и деньги.

В идеале необходимые калории должны быть упакованы в **свежие качественные продукты**. При этом соленая рыба и рыбные деликатесы не имеют никакого преимущества по сравнению с хеком, пикшей или горбушей.

А вот колбасу, сосиски и ветчину не стоит считать настоящим мясом и источником лучшего животного белка. Телятина, курица или индейка намного полезнее.

Мясо может присутствовать в детском меню в самых разнообразных формах. Главное, чтобы кулинарная фантазия родителей ограничилась вареными, тушеными или приготовленными на пару блюдами. Жарить дошкольникам еду врачи не рекомендуют.

Каждому – по потребностям

Ребенку 1–3 лет положено примерно 1540 ккал в день, а дошкольнику 4–6 лет – почти 2000 ккал. Не стоит забывать о жирах – 20–30 г сливочного масла, 5–15 г сметаны, 8–10 г растительного масла в день необходимы. Если сложить на весы все то, что ребенок 4–6 лет должен съесть в день, получится примерно **полтора килограмма еды**.

Ежедневно дошкольник **должен получить** примерно 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей, 200–300 г фруктов и ягод, а также соки, лучше с мякотью. Сейчас мнение о том, что детей нужно кормить только теми овощами и фруктами, которые

растут в нашей местности, пересмотрели. Практика показала, что если нет аллергии, им вполне можно предложить им киви и манго.

Часто дети не очень жалуют овощи – в супе, рагу, салатах и запеканках. И в этом нет вины самого ребенка. Овощи – один из первых видов прикорма для младенцев, их активно вводят в рацион малышей до года, и брокколи с тыквой принимаются малышом вполне благосклонно.

Потом по графику детям предлагают мясо, каши, творог, яйца и макароны. И родители почему-то забывают про то, что в меню ребенка еще недавно присутствовали овощи. А после года ребенок впадает в **естественную подозрительность и консерватизм и перестает жаловать овощи** . Ведь есть еще масса разных продуктов с более насыщенным и выраженным вкусом.

Так что лучше с раннего детства **не забывать об овощах** в детском рационе, чем потом иметь дело с ребенком, который кроме котлет, макарон и «ароматного» фаст-фуда ничего больше и в рот брать не хочет.

Пример меню

Основная трапеза это обед, его и разберем :

Закуска

Салат из свежих или вареных овощей, с зеленью или свежими/сухими фруктами.

Первое

Щи, борщ, другие супы на рыбном или мясном бульоне, вегетарианский, молочный или фруктовый суп.

Второе

Мясное/рыбное блюдо и гарнир (картофель, каша, макароны, овощи).

Третье

Сок, свежие ягоды, компот или кисель. Отвар шиповника или витаминизированные напитки не возбраняются.

Сайт "Здоровая Россия"