



Питание ребенка в возрасте от 2 до 3 лет

С 2 лет все дети находятся на четырехразовом питании. На 3-м году жизни ребенок должен обычно получать на завтрак около 25% всего дневного рациона, на обед 35%, на полдник 15%, на ужин 25% .

Желательно чтобы нижеперечисленные правила *детского стола* сохранялись вплоть до окончания 3-го года:

- Приготовление пищи для ребенка отдельно от пищи взрослых
- Более ограниченный ассортимент блюд, чем у взрослых
- Более щадящая кулинарная обработка продуктов, чем у взрослых
- Соблюдение регулярности в приёме пищи с учётом возникших заболеваний.

Обед 2 кормления детям 3-го года предлагают в виде 2 блюд - первого (суп) и второго (мясо или рыба с гарниром, пудинг, творожная запеканка)

При построении режима питания желательно распределять дневной рацион так чтобы мясо и рыбу дети преимущественно получали в 1 половине дня (на завтрак и обед), так как содержащиеся в них пищевые компоненты требуют большего времени для переваривания. Кроме того, во время ночного сна почти полностью прекращается переваривающая активность желудочно-кишечного тракта. Поэтому на ужин детям предпочтительно предлагать пищу, состоящую из молочно-растительных и крупяных продуктов, яиц, фруктов.

При составлении меню необходимо следить за тем, чтобы дети в один день не получали только крупяные или только овощные блюда. Нельзя составлять меню так, чтобы на завтрак дети получали каши, на обед котлеты с

макаронами, а на ужин - блинчики (преобладание мучных и макаронных изделий за счет уменьшения овощей и фруктов). Желательно, чтобы в одном кормлении блюда также оптимально сочетались. Например, если первое блюдо в меню обеда (суп) заправлено крупой, то во втором блюде к мясу можно предложить овощной гарнир.

**Примерный набор продуктов на один день для детей в возрасте
от 2 до 3 лет.**

Крупа, Макароны Изделия	30 - 35 Гр
Мясо	60 - 80 Гр
Рыба	60 - 80 Гр
Картофель	120 - 150 Гр
Другие Овощи	150 - 200 Гр
Творог	50 - 70 Гр
Молоко Кефир Ряженка	500 - 700 Мл
Фрукты	100 - 150 Гр
Хлеб	60 - 70 Гр
Сыр	5 - 10 Гр
Яйцо	1 Шт
Сливочное Масло	10 - 15 Гр
Растительное Масло	5 Мл
Сахар	50 - 60 гр

