Рациональное питание – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Основным источником получения энергии – является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

**Суточный расход энергии у ребенка:**

1-3 года – 1540 ккал

4-6 лет – 1970 ккал

7 лет – до 2000 ккал

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

**Правильно организованный режим включает:**

1. соблюдение времени приема пищи;
2. правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи. Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

При организации питания необходимо правильно распределить энергетическую ценность пищи. Наиболее целесообразно следующее распределение пищи:

Завтрак    – 25 %

Обед        – 35 %

Полдник – 15 %

Ужин      – 25 %

В меню включается ежедневно – масло, сахар, молоко, хлеб, мясо.

Другие продукты – рыба, сметана, яйцо, сыр – могут входить в меню не каждый день, но в конце недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован. Количество полученных продуктов ежедневно записываются в накопительную ведомость, где за 10 дней проводится подсчет полученных продуктов. За месяц подсчитывается накопительная ведомость и калорийность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК:**  Каша геркулесовая  Какао на молоке  Хлеб с маслом, сыром  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Икра кабачковая  Борщ с капустой и картофелем  Гуляш из говядины  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Булочка домашняя с повидлом  Йогурт питьевой                                    1 день | **ЗАВТРАК:**  Каша рисовая с изюмом  Кофейный напиток  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из свеклы с чесноком  Щи из свежей капусты  Тефтели в соусе  Макароны отварные  Чай с лимоном  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Печенье (вафли, пряники)  Молоко    2 день | **ЗАВТРАК:**  Вареники ленивые  Кофейный напиток  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из капусты с морковью  Суп картофельный с макаронными изделиями  Плов из отварной птицы  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Омлет с морковью  Молоко    3 день |
| **ЗАВТРАК:**  Каша манная молочная  Какао на молоке  Хлеб с маслом, сыром  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из моркови  Свекольник со сметаной  Котлета рыбная  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Блины со сгущенным молоком  Чай полусладкий                                     4 день | **ЗАВТРАК:**  Каша «Дружба»  Кофейный напиток  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из свеклы с яблоком  Суп крестьянский  Капуста тушеная с мясом  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный    **ПОЛДНИК:**  Ватрушка с творогом  Молоко                                                   5 день | **ЗАВТРАК:**  Каша пшеничная  Чай с молоком  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Винегрет  Суп картофельный с геркулесовой крупой  Запеканка картофельная  с мясом  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Гренки из батона  Йогурт питьевой                                                6 день |
| **ЗАВТРАК:**  Каша гречневая  Молоко  Хлеб пшеничный  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат витаминный  Суп с фрикадельками  Рыба, тушенная с овощами  Компот  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный      **ПОЛДНИК:**  Сырники с морковью  и повидлом  Чай с молоком                                              7 день | **ЗАВТРАК:**  Каша пшенная  Чай с молоком  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из свеклы с морковью  Рассольник  Котлета говяжья  Картофельное пюре  Компот  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Запеканка из творога  Кефир      8 день | **ЗАВТРАК:**  Вермишель молочная  Кофейный напиток  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из моркови и зеленого  горошка  Суп из рыбных консервов  Зраза в соусе  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный    **ПОЛДНИК:**  Конфета (пастила, мармелад)  Булочка с повидлом  Чай с молоком                                                  9 день |
| **ЗАВТРАК:**  Макароны с сыром  Какао на молоке  Хлеб с маслом  Сок  Фрукты свежие  **ОБЕД:**  Салат из капусты с луком  Свекольник со сметаной  Жаркое по-домашнему  Кисель из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**  Печенье (вафли, пряники)  Молоко                                 10 день |  |  |