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 геркулесоваяКакао на молокеХлеб с маслом, сыромСокФрукты свежие**ОБЕД:**Икра кабачковаяБорщ с капустой и картофелемГуляш из говядиныКартофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный**ПОЛДНИК:**Булочка домашняя с повидломЙогурт питьевой                                  1 день  | **ЗАВТРАК:**Каша рисовая с изюмомКофейный напитокХлеб с масломСокФрукты свежие **ОБЕД:**Салат из свеклы с чеснокомЩи из свежей капустыТефтели в соусеМакароны отварныеЧай с лимономХлеб ржанойХлеб пшеничный         **ПОЛДНИК:**Печенье (вафли, пряники)Молоко 2 день | **ЗАВТРАК:**Вареники ленивыеКофейный напитокХлеб с масломСокФрукты свежие **ОБЕД:**Салат из капусты с морковьюСуп картофельный с макаронными изделиямиПлов из отварной птицыКисельХлеб ржанойХлеб пшеничный            **ПОЛДНИК:**Омлет с морковьюМолоко 3 день |
| **ЗАВТРАК:**Каша манная молочнаяКакао на молокеХлеб с маслом, сыромСокФрукты свежие**ОБЕД:**Салат из морковиСвекольник со сметанойКотлета рыбнаяКартофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный**ПОЛДНИК:**Блины со сгущенным молокомЧай полусладкий                                   4 день | **ЗАВТРАК:**Каша «Дружба»Кофейный напитокХлеб с масломСокФрукты свежие **ОБЕД:**Салат из свеклы с яблокомСуп крестьянскийКапуста тушеная с мясомКомпот из курагиХлеб ржанойХлеб пшеничный **ПОЛДНИК:**Ватрушка с творогомМолоко                                                5 день | **ЗАВТРАК:**Каша пшеничнаяЧай с молокомХлеб с масломСокФрукты свежие**ОБЕД:**ВинегретСуп картофельный с геркулесовой крупойЗапеканка картофельная с мясомКисельХлеб ржанойХлеб пшеничный**ПОЛДНИК:**Гренки из батонаЙогурт питьевой                                              6 день |
|  **ЗАВТРАК:**Каша гречневаяМолокоХлеб пшеничныйСокФрукты свежие              **ОБЕД:**Салат витаминныйСуп с фрикаделькамиРыба, тушенная с овощами КомпотХлеб ржанойХлеб пшеничный  **ПОЛДНИК:**Сырники с морковью и повидломЧай с молоком                                            7 день |  **ЗАВТРАК:**Каша пшеннаяЧай с молокомХлеб с масломСокФрукты свежие              **ОБЕД:**Салат из свеклы с морковьюРассольникКотлета говяжьяКартофельное пюреКомпотХлеб ржанойХлеб пшеничный **ПОЛДНИК:**Запеканка из творогаКефир  8 день |  **ЗАВТРАК:**Вермишель молочная Кофейный напитокХлеб с масломСокФрукты свежие**ОБЕД:**Салат из моркови и зеленого горошкаСуп из рыбных консервовЗраза в соусеКисельХлеб ржанойХлеб пшеничный **ПОЛДНИК:**Конфета (пастила, мармелад)Булочка с повидломЧай с молоком                                                9 день |
| **ЗАВТРАК:**Макароны с сыромКакао на молокеХлеб с масломСокФрукты свежие               **ОБЕД:**Салат из капусты с лукомСвекольник со сметанойЖаркое по-домашнемуКисель из сухофруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный            **ПОЛДНИК:**Печенье (вафли, пряники)Молоко                                 10 день |   |   |