

## Уважаемые родители!

Дети 5-6 лет много двигаются, а также активно растут, поэтому их траты энергии и потребности в строительном материале должны обеспечиваться достаточным количеством пищи. Давайте разберем, сколько раз должен есть ребенок этого возраста, какую именно пищу нужно готовить для детей от 5 до 6 лет и как оптимально построить меню.

### Принципы правильного питания.

Сбалансированное меню для ребенка дошкольного возраста очень важно. Оно не только обеспечит нужными для роста нутриентами, но и поддержит работу всего организма малыша, включая иммунитет.

### Что включать в рацион нельзя?

Ребенку 5-6 лет не стоит давать:

- ❖ Очень острые блюда.
- ❖ Кофе.
- ❖ Фастфуд.
- ❖ Грибы.

Ограничивайте употребление ребенком этого возраста шоколада, копченостей, маринованных блюд и солений, сосисок и колбас.



## Морковно-творожная запеканка.

Вам понадобятся:

- морковь — полкилограмма;
- творог — 250 г;
- манка — 3 ст. л.;
- яйца — 2 шт.;
- сметана — 3 ст. л.;
- соль — по вкусу;
- сливочное масло — 80 г;
- сметана — 3 ст. л.;
- молоко — стакан;
- сахар — 4 ст. л.

Натрите морковь на терке. Выложите морковь в кастрюлю с молоком. Добавьте 1 ст. л. сахара, сливочное масло, соль и тушите под закрытой крышкой четверть часа. Измельчите овощ блендером. Введите в морковное пюре манную крупу и оставьте кастрюлю на малом огне 5-9 минут. Творог со сметаной доведите до однородности. Творог перемешайте с морковным пюре. В массу введите белки и оставшийся сахар. Все перемешайте. Готовьте в смазанной сливочным маслом емкости в разогретой до 190-200° С духовке. **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!**

Ещё больше советов и рецептов детского меню

Вы можете найти на сайте:

[www.rastishka.ru](http://www.rastishka.ru)



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №99

## Меню дошкольника:



принципы питания ребенка от 5 до 6 лет.



## Как составлять меню?

**Продумывая** питание ребенка в течение дня, следует стараться обеспечить все потребности малыша и при этом сделать пищу дошкольника разнообразной и вкусной:

**На завтрак** ребенок 4-6 лет получает 250 г основного блюда, которое может быть представлено кашей, блюдом из творога, омлетом. Также на завтрак малышу дошкольного возраста обычно дают 200 мл напитка и бутерброд.

**Обед** ребенка-дошкольника обычно включает 50г. овощного салата или другой закуски, 200-250 мл первого блюда, 60-100 г мясного или рыбного блюда с 120-150 г гарнира, а также напиток в объеме 150 мл и до 90 г хлеба.

**На полдник ребенок** получает печенье, булочку, фрукты, кефир, молоко, кисель. Объем напитка составляет 200 мл, а выпечки - 25-60 г.

**Основным блюдом на ужин** часто бывают крупы и овощи. Это блюдо ребенок получает в количестве 200 г. К нему дают 40 г хлеба и 150 мл напитка.

**На ужин** не стоит давать тяжелые для переваривания блюда, например, мясо или блюда из бобовых.

## Какими способами лучше готовить пищу?

Хотя 5-6-летним детям можно давать жареные блюда, такую обработку для приготовления пищи для малышей стоит применять по минимуму. Наиболее оптимальными способами приготовить блюда для дошкольников называют запекание, обработку паром, тушение и варку.

## Режим питания.

С 5-летнего возраста у ребенка устанавливается четырехразовый режим приема пищи, включающий завтрак, довольно плотный обед, полдник, а также не очень обильный ужин.

Следует организовать питание ребенка так, чтобы дошкольник получал пищу примерно в одинаковое время каждый день, даже в выходные. Если ребенок отправляется спать в 21 час, то его ужин должен быть не позже 19-30.



Каждый день в меню ребенка должны быть следующие продукты:

- ❖ хлеб (60 г - черный, 120 г - белый)
- ❖ мясо (110-120 г)
- ❖ овощи (260 г)
- ❖ фрукты (260 г - свежие, 20 г - сухофрукты)
- ❖ сахар (50 г)
- ❖ масло (сливочное - 25 г, растительное - 10 г), молоко (550 мл)

Продукты, которые нужно давать 1-3 раза в неделю:

- ❖ рыба (45-60 г)
- ❖ яйца (3 шт.)
- ❖ сыр (10 г)
- ❖ творог (50 г)
- ❖ сметана (15 г)
- ❖ крупы и макароны (50 г)