

## Как организовать рациональное питание дома



**Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы — без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной

системы);

- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты — лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб — для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и **соблюдать несколько весьма полезных правил:**

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном  $\frac{1}{2}$  стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра,  $\frac{1}{2}$  чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.