

Меню здорового питания для детей

В меню детей школьного возраста должна быть рыба (1-2 раза в неделю), красное мясо (1 раз в неделю), бобовые или фаршированные блюда (1-2 раза в неделю). В остальные дни школьник должен кушать белое мясо и макаронные изделия.

Обеспечивая здоровое питание для детей, меню можно составить таким образом (на выбор):

- Завтрак: каши, блюда из творога и яиц, мясо, рыба, хлеб с маслом, сыром, чай, молоко, какао;
- Обед: обязательно горячее первое, овощной салат, второе блюдо из птицы, мяса, рыбы с гарниром, кисель, компот или фруктовое пюре;
- Полдник: стакан молока, простокваши, ряженки или кефира, печенье, ватрушка или булочка, фрукты;
- Ужин: крупяные каши или овощные блюда, рыбные или мясные (говядина, кролик, курица, телятина, индейка) блюда (не жареные).

Заботясь о детском здоровье, нужно усвоить, что здоровая пища для детей не может быть жареной. Лучше готовить на пару или отваривать. Как альтернатива – тушение и запекание. Не рекомендуются жирные сорта мяса, консервы, копченые колбасы, и некоторые из специй (горчица, перец, острые приправы). Чтобы улучшить вкусовые качества, в еду можно положить укроп, петрушку, зеленый и репчатый лук, немного чеснока.

Запомните главные правила здорового питания для детей:

- Еда должна быть разнообразной;
- Кушать нужно 4-5 раз в день в одно и то же время;
- Ежедневное присутствие молока и молочных продуктов в объеме не более стакана в сутки;
- Ежедневное употребление овощей и фруктов;
- Ограниченное потребление соли;
- Исключить из меню все острые и жгучие специи, майонез, уксус, кетчуп;
- Уменьшить употребление сахара и кондитерских изделий, особенно газированных напитков;
- Чаще готовить на пару, отваривать и тушить;
- Формировать у детей интерес к здоровому образу жизни.