# Здоровое питание дома

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

## Рекомендуемая пищевая ценность для детей

**завтрак 20-25%**

**второй завтрак - 5%**

**обед - 30-35 %**

**полдник 10-15%**

**ужин 20-25%**

**второй ужин - 5%**

**для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки (±10%),**
**для детей 3-х до 7 лет - 1800 ккал/сутки (±10%).**

- **Ежедневно** следует включать **мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный** (с каждым приемом пищи).
- Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты - **1 раз в 2-3 дня.**
- Для повышения вкусовых качеств пищи можно в **небольших количествах использовать зелень** и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревень).
- Рекомендуется использовать **щадящие методы кулинарной обработки** (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание)
- Хранить пищевые продукты в соответствии **с условиями хранения и сроками годности.**
- Хранить **отдельно продукты, имеющие специфический запах** (специи, сельдь) от продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль).
- Овощи, предназначенные для приготовления салатов, **варить в кожуре** для обеспечения сохранности витаминов.
- Рекомендуется пользоваться **сборниками рецептур для детского питания.**

### Завтрак

**Горячее блюдо**
- Каша
- Запеканка
- Творожные, яичные блюда

**Горячий напиток**

**Дополнительно:** бутерброд, свежие овощи, плоды

### Второй завтрак

**сок**

**свежие фрукты и ягоды**

### Обед

**Закуска**
- салат или порционные овощи, сельдь с луком

**Первое блюдо**

**Второе**
- основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса **птицы+гарнир**

**Напиток**

### Полдник

**Сладкое блюдо**
- Запеканка
- Булочные и кондитерские изделия

**Горячий или холодный напиток**

**Дополнительно** рекомендуется фрукты

### Ужин

**Закуска**

**Основное блюдо**
- Второе или творожное-ячное блюдо

**Горячий напиток**

### Второй ужин

**Кисломолочный напиток**