



# Режим питания ребенка

## От 1 года до 1,5 лет – 5-разовый



Суточный объем пищи должен составлять примерно **1200 г (240-250 г на прием)** с общей энергетической ценностью суточного рациона до **1300 ккал**. Очень важно, чтобы в рационе ребенка соотношение белков, жиров и углеводов было правильным – 1 : 1 : 4.

## От 1,5-2 лет – также 5-разовый



В 8 часов – завтрак, в 12 – обед, в 16 – полдник, в 19-20 часов – ужин плюс вечернее кормление грудью или кефиром. Кормление грудью, как правило, однократное, по рекомендации ВОЗ, оставляют до 2-х-летнего возраста, а затем детей от груди отучают, т.к. по ряду параметров грудное вскармливание и для ребенка, и для матери уже нецелесообразно.

## От 2 до 3 лет - 4-5-разовым.



Суточный объем пищи **1400-1500 г**, а энергетическая емкость рациона 1540 ккал в сутки. Такой режим и калорийность рациона питания детей 3-го года жизни обусловлена усиленными метаболическими процессами, повышенным расходом энергии, связанным с развитием активной моторной деятельности ребенка.

### Рекомендуемые объемы порций для ребенка от 1 до 3 лет



#### ЗАВТРАК

Каша или овощное блюдо 150 г  
Хлеб 15 г  
Сливочное масло 5 г  
Сыр 10 г  
Чай, сок или молоко 150 г



#### ОБЕД

Салат 50 г  
Суп 150 мл  
Мясо (рыба) 70 г  
Гарнир (овощи, каши, макаронные изделия) 150 г  
Компот или сок 100 г

#### ПОЛДНИК

Молоко (кефир, йогурт) 150 мл  
Печенье 1 шт.  
Фрукты / творог 100г/50 г

#### УЖИН

Салат 50 г  
Мясо (рыба) 60 г  
Гарнир 100 г  
Чай 150 г

#### НА НОЧЬ

Кефир (молоко) 150 г



### ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОМНИТЬ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КОРМЛЕНИИ:

❗ Не оставлять ребенка при кормлении одного - он может подавиться.

❗ Во избежание ожогов слизистой рта малыша пища должна быть теплой, но не горячей.

❗ Не рекомендуется подогревать пищу в микроволновой печи. Она подогревается неравномерно – в середине емкости сильнее, чем по периметру.

❗ Детям раннего возраста не дают цельные орехи в связи с опасностью их аспирации. При отсутствии противопоказаний можно в блюдо добавить молотый орех.

