

# Таблица по питанию

Уважаемые родители,

Мы рады представить вам таблицу, которая поможет вам легко ориентироваться в рационе вашего ребенка на протяжении дня. Ниже представлены ключевые указания по применению таблицы для составления сбалансированного и полезного меню.

## Как использовать таблицу:

**Группа пищевых продуктов:** В этой части вы видите разделение по группам, таким как овощи и фрукты, зерновые, бобовые, белок, жир, молоко или кисло-молочная продукция.

По горизонтали:

**Приемы пищи:** завтрак, обед, ужин, второй завтрак и полдник.

## Как составить сетку меню:

- **Овощи и Фрукты:** Добавляйте их в каждый прием пищи, чтобы обеспечить разнообразие и получение всех необходимых витаминов и минералов.
- **Зерновые:** Включайте их в шесть приемов пищи, например, кашу на завтрак или хлеб на обеде.
- **Бобовые:** Уделяйте две порции в день, например, чередуя бобовые в обеде и ужине.
- **Белок и Жиры:** Равномерно распределяйте мясо, рыбу, яйца и жиры между приемами пищи.
- **Молоко и Кисломолочные Продукты:** Учитывайте их в дневной рацион, не превышая 400 мл в день.

**Лайфхак:** Каждая "порция" - это объем, соответствующий одному кулачку вашего ребенка.

Мы уверены, что эта таблица поможет вам с легкостью создавать разнообразное и полезное меню для вашего малыша. Не забывайте об индивидуальных предпочтениях и аппетите вашего ребенка.

Так же вы можете заполнить таблицу на 3 странице и повесить на холодильник

С наилучшими пожеланиями,  
Команда Take Care Mom

# Как составить сетку меню

	Овощи/фрукты 5 порций	Зерновые 6 порций	Бобовые 2 порций	Белок 1-2 порций	Жир	Молоко/ кисломолочка 400мл
Завтрак	Клубника 50 грамм	Овсянка 50 грамм		Ореховая паста 1 ч.л.	Сливочное масло	
Второй завтрак	Огурец + помидор	Хлеб 1 кусок	Хумус	Хумус		
Обед	Арбуз 50 грамм	Рис 100 грамм		Котлета 50 грамм	Сливочное масло	
Полдник	Дыня 50 грамм	Сухарик		Йогурт		Йогурт 130 грамм
Ужин	кабачок/ баклажан	Хлеб 1 кусок	Чечевица 50 грам		Растительное масло	
На ночь						ГВ/смесь

