



Знаете ли вы, что здоровые пищевые привычки, сформированные в раннем детском возрасте, могут заложить основы хорошего здоровья ребенка в будущем?

Детям нужен рацион, состоящий из 4 основных групп продуктов, сбалансированных соответствующим образом и с подходящими для них размерами порций.

Вашему ребенку понадобится примерно такое количество порций ниже в течение дня из каждой группы продуктов:

5 порций в день зерновых и крахмалистых продуктов

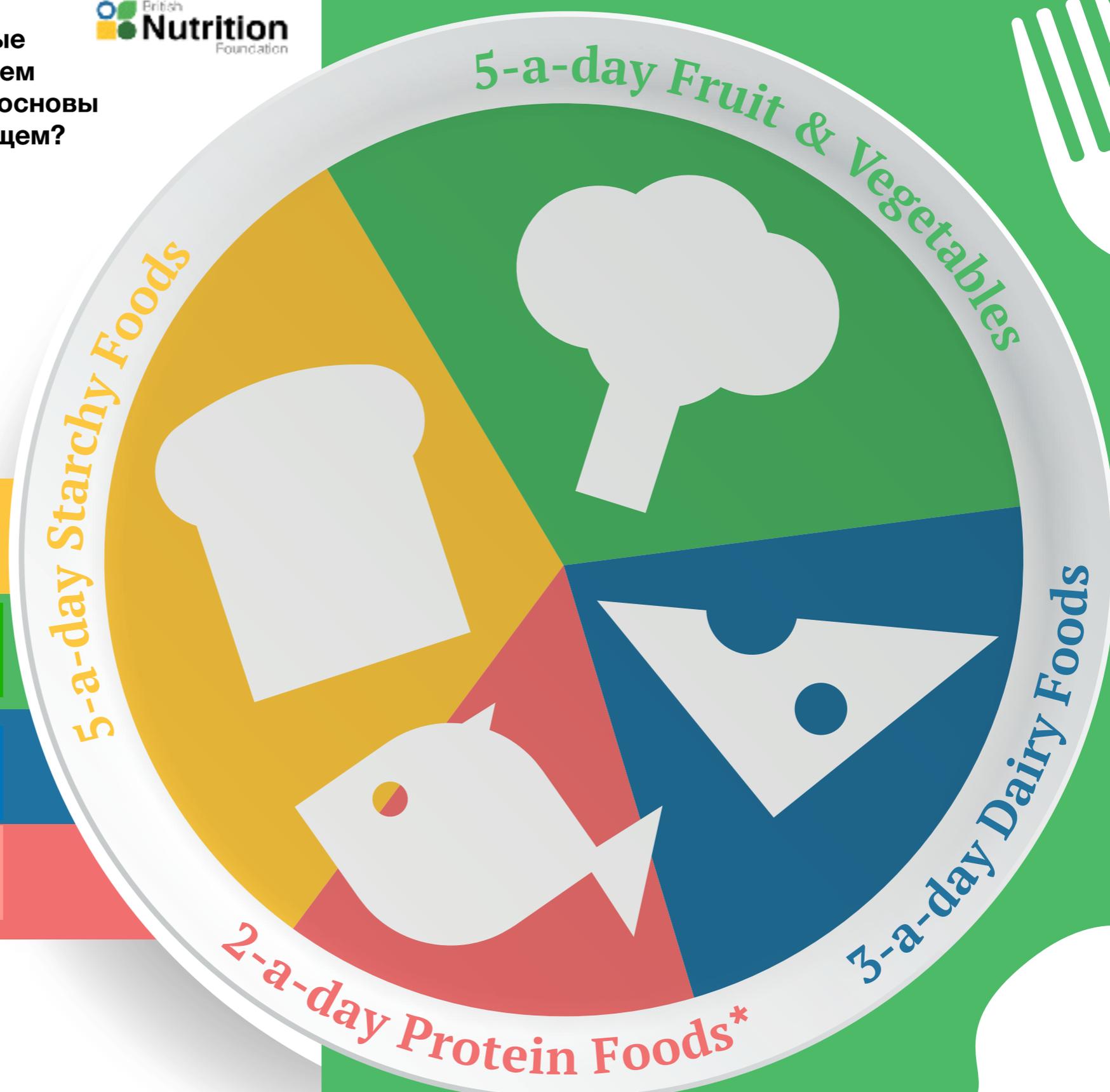
5 порций в день (и более) овощей и фруктов

3 порции в день молочных продуктов

2 порции в день источников белка

= 5532 каждый день

*для детей с вегетарианским стилем питания рекомендуется 3 порции источников белка



*3 portions if child is vegetarian

5 порций в день зерновых и крахмалистых продуктов

Одна порция данных продуктов должна предлагаться при каждом приеме пищи и во время перекуса. Предлагайте ребенку смесь из продуктов из белой пшеничной муки и цельнозерновых продуктов (например, цельнозерновой хлеб) и выбирайте обогащенные витаминами варианты (например, некоторые хлопья для завтрака), где это возможно.

По возможности ограничьте количество подслащенных продуктов (например, сладкие хлопья, булочки, шотландские блинчики).

Дети, которые хорошо питаются, могут съедать 2 порции крахмалистых продуктов во время основных приемов пищи и поэтому не будут нуждаться в них во время перекуса.

Примеры размеров порций см. напротив.

«Приемы пищи для детей должны быть основаны на зерновых и крахмалистых продуктах, которые обеспечивают энергию, витамины, минералы и клетчатку. Крахмалистые продукты, такие как овсяные панкейки, хлебные палочки и тостовые палочки, также могут быть частью здоровых перекусов».

Сара Станнер, Британский фонд питания



½-1 bread slice



2-4 potato wedges



½-1 scone



½-1 chapati



¼-½ pitta bread



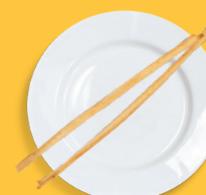
5-8 tbsp porridge



3-6 tbsp breakfast cereal



1-2 oat cakes



1-3 plain breadsticks



2-5 tbsp cooked pasta



2-5 tbsp cooked rice



2-4 tbsp cooked couscous



½-1 small cup of noodles



½ - 1 ½ egg-sized boiled potatoes



½-1 scotch pancake



1-3 tablespoons plantain



¼-½ baked medium potato

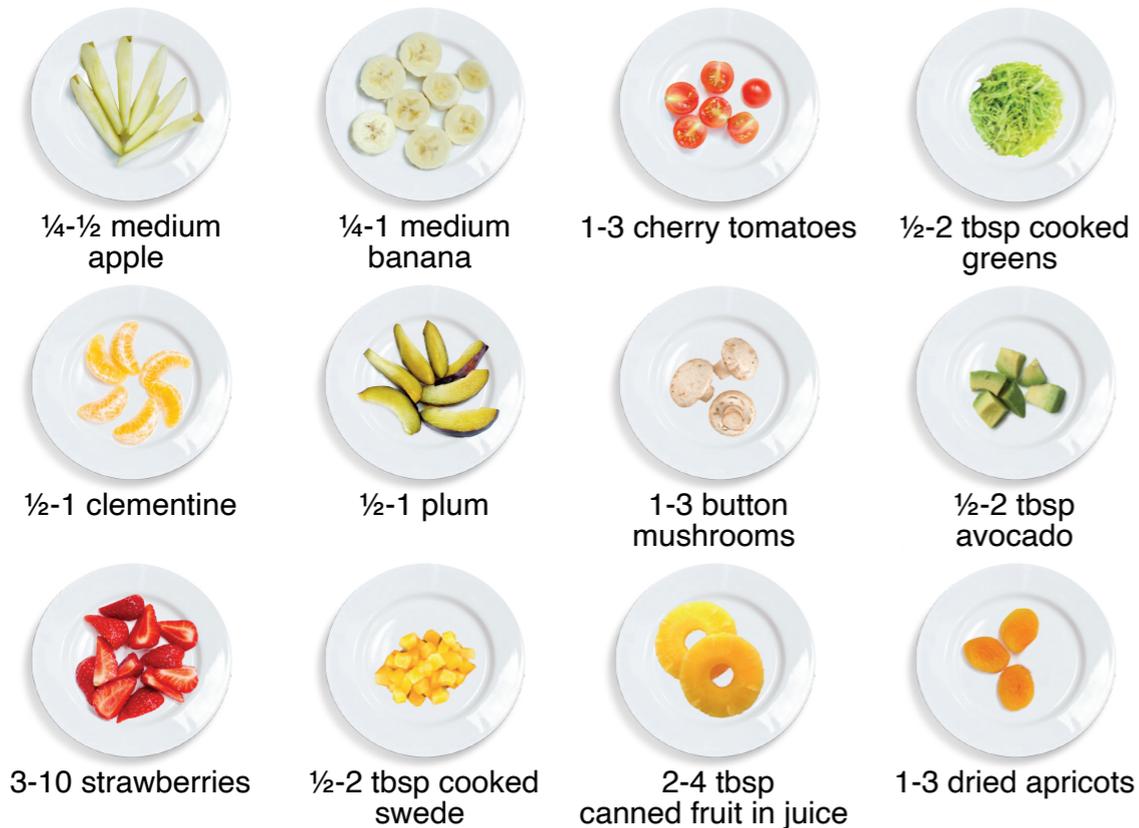


2-4 tbsp canned spaghetti hoops

5 порций в день (и более) овощей и фруктов

Подавайте по крайней мере одну порцию овощей и фруктов во время каждого приема пищи и во время перекуса и старайтесь включать различные виды овощей и фруктов. Дети могут есть порции больше, если захотят. Считаются овощи и фрукты в любом виде: свежие, замороженные, консервированные и сухофрукты. Поскольку сухофрукты и продукты, приготовленные из сухофруктов, могут прилипать к зубам, лучше есть их как часть основного приема пищи, а не как отдельный перекус между приемами пищи.

Примеры размеров порций см. ниже и напротив.



3 порции в день молочных продуктов

Предлагайте 3 порции в день. Дети до 2 лет должны употреблять цельное молоко или йогурт. По возможности выбирайте простые, несладкие или с низким содержанием сахара версии йогурта. Тем детям, которые хорошо питаются, можно давать молоко средней жирности. Обезжиренное или 1% молоко не подходит в качестве напитка для детей до 5 лет. Альтернативы коровьему молоку должны быть несладкими и обогащенными кальцием и в идеале другими минералами (например, йодом) и витаминами. Рисовое молоко не подходит для маленьких детей. Рекомендуется поговорить со своим врачом о питании и добавках, если вы не предлагаете никаких молочных продуктов, так как они являются важными источниками витамина А, кальция, йода и рибофлавина.

Примеры размеров порций см. напротив.

«Молоко и молочные продукты обеспечивают белок и необходимые питательные вещества, такие как кальций для здоровья костей и зубов, а также витамины группы В для получения энергии.»

Сара Станнер, Британский фонд питания



100-120ml cow's milk, breastmilk or formula as a drink



1-3 tbsp cheese sauce e.g. with cooked veg



1 pot (125ml) of yogurt



½-1 tbsp cottage cheese



3 tbsp plain yogurt



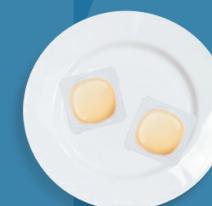
1 pot (120g) soya-based dessert (with calcium)



1 cheese ball



2-4 tbsp rice pudding



2 small pots (60ml each) fromage frais



2-4 tbsp grated cheese



1-3 tbsp yogurt dip



5-7 tbsp dairy dessert e.g. custard

2 порции в день источников белка

Предлагайте 2-3 порции в день (3 для детей с вегетарианским стилем питания). Рыбу следует подавать не менее двух раз в неделю, и одна из них должна быть жирной рыбой, например, лосось, сардины, скумбрия, форель. Рекомендуется ограничить обработанное мясо (например, сосиски, ветчину). Важно, чтобы маленькие дети получили достаточно железа - источники железа в этой группе включают красное мясо, бобовые, молотые орехи или ореховое масло и семена.

Примеры размеров порций см. напротив.



1-3 cocktail sausages



1/2-2 tbsp prawns



2-4 tbsp scrambled egg



1/2-2 small slices of chicken or turkey



1/2-1 1/2 tbsp tinned sardines



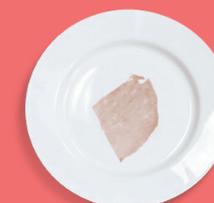
2-4 tbsp cooked kidney beans



1/2-1 slice of beef



2-4 tbsp dhal



1/2-2 small slices of pork



1/4-1 burger



1/4-1 small fillet cod or haddock



1/4-1 small fillet salmon



1-2 fish fingers



1/2-1 1/2 tbsp tinned tuna



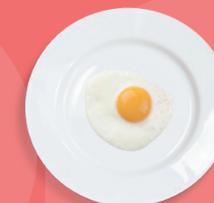
1/2-1 1/2 tbsp tinned salmon



1-2 tbsp houmous



1/2-1 boiled egg



1/2-1 fried egg



Peanut butter on bread/toast



1-2 tbsp chopped or ground nuts



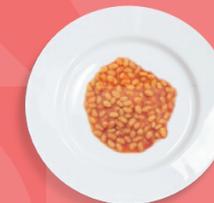
2-4 tbsp cooked chickpeas



2-4 tbsp cooked mincemeat eg. bolognese sauce



2-4 tbsp lentils



2-4 tbsp baked beans