



Ребенок от 1 до 3 лет. Правильное питание

Правильное питание ребенка должно быть полноценным и разнообразным.

Питание ребенка после года существенно отличается от вскармливания на первом году жизни. После года у детей продолжается рост зубов, развивается способность к пережевыванию пищи, улучшается пищеварение, возрастает емкость желудка. Ребенок уже умеет различать отдельные продукты и блюда, запоминать их вкус и т. д. В питании ребенка необходимо учитывать все эти особенности. Пища малыша с возрастом все больше приближается к пище взрослых, однако, его еще нельзя сажать за общий семейный стол.

В первое полугодие второго года жизни частота кормлений остается такой же, как и в конце первого года, то есть пять раз в сутки. Особенно это важно для ослабленных детей с плохим аппетитом. Многие здоровые дети после года отказываются от последнего (пятого) кормления и сами переходят на четырехразовое питание с четырехчасовым перерывом. Каким бы ни был режим кормления малыша по частоте, главное, чтобы он соблюдался по времени — это полезно для выработки условного пищевого рефлекса и лучшего усвоения съеденного. Пюре, полужидкие блюда постепенно заменяются более плотными. Давать их нужно с ложечки. Пользоваться соской в этом возрасте вредно — может выработаться привычка к приему жидкой пищи.

Главные требования к питанию ребенка после года — разнообразие и сбалансированность по основным элементам питания. Очень полезно комбинировать виды блюд из овощей, плодов, крупяных и мучных изделий с творогом, тертым сыром, молоком, яйцами и мясом. Основу пищевого рациона малыша после года должны составлять продукты с большим содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца. Овощи, фрукты, картофель, сахар, хлеб, мясо, молоко ребенок должен получать ежедневно. Сыр, творог, сметану, рыбу, яйца, крупы дают несколько раз в неделю из расчета их недельной нормы.

Суточный объем пищи для детей до полутора лет равен примерно 1200 г, от полутора до двух — 1300 г, на третьем году — около 1500 г, то есть на один прием при пятиразовом кормлении в возрасте до полутора лет — 240—250 г, при четырехразовом кормлении в возрасте от полутора до двух — около 300 г, а на третьем — 350—370 г.

На первом месте в питании ребенка остаются молоко и молочные продукты (300—600 г в сутки с учетом и того количества, которое используется для приготовления различных блюд).

Полезны детям и кисломолочные продукты, особенно кефир, в составе которого легко перевариваемый белок. Содержащиеся в кефире

молочная кислота, углекислый газ, витамины и ферменты благоприятно действуют на аппетит, нервную систему. Ребенок должен ежедневно получать около 200 г кефира.

В питании детей этого возраста обязателен творог, который лучше готовить в домашних условиях. Детям после двух с половиной лет можно давать творог, сырки и творожную массу из магазина. Однако более 70—90 г в день ребенку 1—3 лет его давать не надо.

Неострый и нежирный сыр детям на втором году жизни дают в тертом виде, используя его для бутербродов в смеси со сливочным маслом либо добавляя как приправу к блюдам из макаронных изделий, а на третьем году — кусочком на бутерброд. Суточная норма сыра — 3 г. Исходя из недельной нормы (21 г), его включают в меню ребенка два раза в неделю. Обязательный продукт детского питания — **куриные яйца**. Их дают сваренными вкрутую или добавляют в различные блюда. До полутора лет рекомендуется использовать только сваренный вкрутую желток, примешивая его к овощному пюре. Все яйцо можно давать ребенку в конце второго года жизни не чаще трех раз в неделю. Сырые яйца детям противопоказаны. Суточная норма — 1/2 яйца.

Ежедневно ребенок должен **получать мясо**. Для детей раннего возраста используют нежирные сорта говядины, телятины, свинины, а также курятину. Мясные блюда желательнее давать в первой половине дня, так как они перевариваются дольше.

Из мяса (суточная норма до трех лет — 85 г) **варят бульон**, готовят вторые блюда к обеду. Ребенку до двух лет мясные блюда (суфле, фрикадельки, паровые котлеты) делают из фарша. На третьем году можно давать тушеное мясо, нарезанное небольшими кусочками. При тушении оно получается наиболее мягким, сочным, вкусным и, главное, легко переваривается. Очень полезна ребенку печень. Она богата высококачественными и легкоусвояемыми белками, животным крахмалом, веществами, стимулирующими кроветворение и пищеварение, минеральными солями, витаминами. Детям до двух лет лучше давать ее в виде паштета, старшим — тушить. С мясными блюдами хорошо сочетаются острые соусы, подливы.

Колбасные изделия, ветчина любых сортов в меню детей второго года жизни не включаются. На третьем году разрешаются изредка взамен мяса молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас («Докторская», «Молочная», «Останкинская», «Прима» и др.), постные сорта вареной ветчины. Однако увлекаться ими не следует. Блюда, приготовленные из мяса в домашних условиях, для детей и полезнее, и вкуснее. Гарниры к мясным блюдам готовятся овощные, так как экстрактивные вещества, содержащиеся в овощах, оказывают сокогонное действие и улучшают пищеварение.

Вместо мяса несколько раз в неделю нужно давать рыбу. Суточная ее норма — 25 г. Для приготовления блюд можно пользоваться недельной нормой (175 г), распределив ее на несколько приемов. Лучше употреблять

рыбное филе или рыбу без мелких костей. Можно использовать как речную (озерную) свежую рыбу, так и морскую замороженную (треску, хек, окунь и др.). Детям до трех лет рыбу дают в виде фрикаделек, рыбных котлет, отварной или тушеной в собственном соку, политой рыбным бульоном и жиром, а также с морковью и луком. После двух лет можно изредка давать в первой половине дня или перед обедом в качестве закуски вымоченную и обработанную сельдь с гарниром.

Растительное масло (суточная норма 6 г) желателно использовать в сыром виде, добавляя овощное пюре и салаты. Жиры животного происхождения ребенок получает со сметаной (суточная норма 10 г) и сливочным маслом (суточная норма 17 г), в которых содержится и небольшое количество молочного белка. Такое сочетание полезнее, чем чистый молочный жир (топленое масло). Из других животных жиров большей усвояемостью обладает смалец (нутряное свиное сало). Дети в возраст двух-трех лет могут употреблять его в небольшом количестве один-два раза в неделю.

Овощи важны не только как источник углеводов, витаминов, минеральных солей — они делают меню более разнообразным, а содержащиеся в них пектин и клетчатка помогают продвижению пищи по кишечнику и нейтрализуют некоторые яды.

Фрукты, ягоды и большинство овощей повышают обмен веществ и помогают избавиться от излишней жидкости. **Продукты, богатые крахмалом** (крупы, макаронные изделия, мука, отчасти картофель), наоборот несколько замедляют обмен веществ и задерживают жидкость в организме. Поэтому нельзя сводить овощные пюре только картофельным. Суточная норма картофеля для детей этого возраста 150 г (примерно две картофелины среднего размера), других овощей — 200 г.

Можно готовить или сложные овощные пюре ежедневно, или более простые, но разные по дням недели. В набор овощей включают белокочанную и цветную капусту, морковь, свеклу, репчатый лук. В летнее время добавляют редис, салат, тыкву, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репу. Квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры неравноценны свежим и могут применяться в зимнее время в ограниченном количестве.

Каша — очень сытное блюдо детского питания, богатое крахмалом. Однако кашами не надо злоупотреблять. Некоторые злаки содержат фитиновую кислоту, нарушающую усвоение кальция из пищи (это ослабляет нормальное формирование скелета). Каша не стоит давать больше одного раза в день. Но вполне достаточно детям до двухлетнего возраста поест каша один раз за два дня, а на третьем году жизни — один раз в два-три дня.

Блюда из макаронных изделий включаются в рацион ребенка вместо крупяных. Их готовят поразному, соединяют с другими продуктами (сыр, творог, мясо, овощи).

На третьем году жизни детей можно кормить блюдами из муки (блины, блинчики, оладьи).

В любое время года ребенок обязательно должен есть свежие фрукты. Их суточная норма 130 г. Давать фрукты ребенку в чрезмерных количествах нерационально. Желательно, чтобы первое и последнее кормление состояли из овощных и фруктовых пюре, различных каш, творожных или яичных блюд. Запивать их лучше кефиром или молоком, изредка используя чай с молоком, натуральный кофе.

Обед — наиболее сложное кормление, состоящее из различных блюд. Начинать его лучше с закуски в виде разнообразных овощных салатов. Овощи, особенно сырые, усиливают выделение пищеварительных соков, возбуждая аппетит. Салаты из сырых овощей полезнее, чем из вареных, так как при варке часть содержащихся в них витаминов и минеральных солей разрушается или растворяется в воде.

Для салатов лучше всего использовать сырую тертую морковь, свежие, очищенные от кожуры огурцы, помидоры, белокачанную капусту, зеленый салат, тыкву и т. д. Для салата сырые или вареные овощи натирают на терке, заправляют растительным маслом, сметаной, лимонным соком. В салаты желательно добавлять мелко нарезанную зелень.

Хорошим сокогонным действием обладают и первые блюда (щи, борщ, супы). Бульон, на основе которого варится первое блюдо, может быть мясным, рыбным, овощным.

Первое блюдо для ребенка нужно готовить в плотно закрывающейся крышечкой эмалированной посуде. Все блюда приготавливают без обычных для взрослых приправ (лавровый лист, перец, жареный лук, томатный соус, другие специи).

Второе блюдо готовят обычно из мяса или рыбы с овощным гарниром, реже — из творога и яиц.

Обед завершается десертом из фруктового или ягодного сока, протертых фруктов или ягод, компота, иногда — киселя с натуральным фруктовым или ягодным соком. В летнеосенний период детям после двух лет можно предложить кусочек арбуза или дыни.

Хлеба дается 90 г в день. В основном это белый хлеб (60 г), лишь в обед можно съесть кусочек черного (30 г). Нужно избегать сдобных хлебобулочных изделий, пирогов, изделий из песочного теста. Можно давать сухое печенье (10 г в день), изредка — изделия из бисквитного теста.

Суточная норма сахара — 50 г (некоторые ученые считают — даже меньше), кондитерских изделий — 7 г. Дети быстро привыкают к сладостям, тянутся к ним, хотя они приносят больше вреда, чем пользы. Как десерт, средство поощрения или подарок можно давать в небольшом количестве пастилу, зефир, мармелад, повидло, леденцы. Совершенно недопустимы до трехлетнего возраста шоколад, шоколадные конфеты и другие изделия с шоколадом. Они излишне возбуждают нервную систему ребенка, часто становятся причиной аллергии, замедляют перистальтику кишечника. Все кондитерские изделия нужно давать только после приема пищи. Избыток сладостей нередко ведет к развитию сахарного диабета. Кроме того,

сладости, съеденные между приемами пищи, уменьшают аппетит, и дети не съедают положенного им количества белковых, жировых продуктов.

Детей надо приучать к простой, здоровой пище, без избытка пряностей.

Для правильного роста и развития детей необходима еда, богатая витаминами. Все витамины оказывают то или иное влияние на развитие детского организма. Витамин А, который важен для зрения, содействует также укреплению и росту всего детского организма. Известно, что такие заболевания, как туберкулез, детские инфекции, особенно связанные с поражением дыхательных путей, значительно реже поражают, а в случае заболевания заметно легче протекают у детей, еда которых богата витамином А. В этом отношении большое значение в детском питании и еде имеют сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенка, яичный желток, а также всякая свежая зелень (салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин А.

Не менее значительна в еде детей роль витамина С. Он укрепляет детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Все это заставляет уделять особое внимание правильному использованию в детской еде свежих овощей, а также в течение весенне-летнего периода максимально обогащать детскую еду всякой зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами.

Витамины группы В должны быть введены в детскую еду в достаточном количестве. Необходимо, чтобы с первых лет своей жизни с едой дети получали обычный ржаной хлеб, являющийся источником витаминов группы В; очень полезно также ввести в рацион детей дрожжи. Этот продукт содержит ценные белки, группу витаминов В и немало фосфора.

Важны в детской еде специальные дрожжевые блюда. Как показали наблюдения, дети хорошо усваивают дрожжи; у них увеличивается отложение белка в организме, повышается общий жизненный тонус. Наконец, дети могут получать достаточное количество витаминов группы В, если еда их будет разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного и животного происхождения.

Витамин D в еде имеет особое значение для правильного развития костной системы.

При недостатке витамина D у детей развивается рахит. Это заболевание выражается в том, что кальций и фосфор, являющиеся основной составной частью костной системы, не откладываются в ней; кости при рахите легко деформируются и принимают уродливую форму.

Главнейшим источником витамина D является рыбий жир, но этот витамин содержится также в цельном молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных. Молоко, кроме того, содержит соли кальция, которые при наличии витамина D используются костной системой, а также и другими системами и органами.

В организме витамин D может образоваться также из особого вещества, относящегося к группе стероидов. При облучении тела ультрафиолетовыми лучами солнечного света или кварцевой лампы это вещество переходит в активный витамин D. Этим объясняется то, что развитие рахита у детей наблюдается главным образом в осенне-зимний период и, наоборот, весенне-летний период является наиболее благоприятным для лечения рахита.

Для улучшения питания детей, обогащения еды, особенно в зимний и весенний периоды, когда поступление свежих фруктов и овощей сокращается, можно использовать в детском рационе овощи и фрукты быстрой заморозки, фруктово-ягодные и овощные соки, консервированные овощи и фрукты, а также витаминизированные продукты.

Пищевая промышленность выпускает овощные и фруктово-ягодные консервы в специально детском ассортименте.

Технология производства этих консервов обеспечивает сохранение важнейших пищевых веществ, входящих в состав их сырья, в том числе и витаминов; в процессе тепловой обработки, конечно, витамин C, частично разрушается, однако в значительно меньшей степени, чем при домашней обработке тех же продуктов.

Прекрасным источником витамина C в детской еде являются приготовленные в домашних условиях настои шиповника, черной смородины и других ягод, богатых этим витамином.

И, наконец, если по какой-либо причине содержание витаминов в детской еде недостаточно, например в зимние и весенние месяцы, рекомендуем давать детям, непременно по указанию врача и строго соблюдая дозировку, витаминные препараты, выпускаемые, - аскорбиновую кислоту, концентрат витамина D и др. Недостаток в детском организме витамина D может быть также восполнен консервированной печенью трески, которую можно давать взамен рыбьего жира.

Минеральные вещества в еде дети получают из продуктов животного и растительного происхождения. Молоко является главным источником кальция; кроме того, кальций молока используется организмом значительно лучше, чем другие его соединения. Многие исследователи пытались заменить в еде кальций молока костяной мукой, толченой яичной скорлупой. Было, однако, установлено, что в таком виде кальций усваивается в незначительных количествах и не обеспечивает удовлетворения потребности в нем организма. Многие полезные минеральные вещества с едой дети получают из овощей, что подтверждает большое значение овощей в детском питании.

Некоторые минеральные вещества необходимы ребенку в значительно большем количестве, чем взрослому. Так, средняя норма кальция в еде для взрослого равна 0,7 г в сутки, в то время как ребенок, даже в первый год своей жизни, должен получать кальция с едой около 1 г в сутки. Норма фосфора в еде изменяется с возрастом. В первые месяцы жизни ребенка количество фосфора в еде должно быть равно, примерно, количеству

кальция, но по мере того, как ребенка начинают прикармливать, и кормление его становится более разнообразным, повышается и норма фосфора в суточном рационе. В еде детей от 2 до 3 лет она должна быть равна 1,5 г; для детей более старшего возраста норма повышается до 2-2,5 г.

Новорожденный ребенок в первые месяцы жизни питается почти исключительно молоком и вместе с ним получает все необходимые ему вещества.

Набор продуктов для ребенка в возрасте от 1 до 1,5 лет должен быть уже весьма разнообразным. Сюда входит кроме молока - основного продукта питания - немного творога, мяса, пшеничного хлеба, сахара; входят также крупы - манная, гречневая, рис; из овощей - картофель, капуста, морковь, свекла; фрукты свежие и сухие; печенье и пр.

При этом не обязательно готовить для ребенка все блюда отдельно. Ему можно дать 1-2 ложки овощного супа от общего стола, кусочек супового мяса. Нужно готовить дополнительно лишь такие блюда, как манная каша, кисели и т. п.

Ребенку от 1 1/2 до 3 лет сверх того дают сметану, ломтик сыра, немного ржаного хлеба. Детям постарше можно давать рыбу, различные крупяные блюда, консервированные фрукты, соки и компоты.

Основным же продуктом в еде должно оставаться молоко в качестве источника полноценного белка, прекрасно используемого детским организмом. До 7 лет ребенок должен ежедневно получать не меньше 3 стаканов молока или же 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок и, примерно, 1/2 стакана творога. При замене молочных продуктов даже такими полноценными, как мясо, рыба, яйца, снижается накопление белка в организме, а, следовательно, значительно хуже покрываются потребности роста.

Мясо или рыбу в еде ребенку в возрасте от 1 до 3 лет можно давать только в очень ограниченном количестве (не больше 50 г), а яйца - только как приправу (1/3 яйца в день). Постепенно, соответственно с возрастом ребенка, в его пищевом рационе количество мяса и яиц увеличивается. Ребенку от 7 до 11 лет рекомендуется давать в качестве еды в день 100 г мяса, 75 г рыбы, одно яйцо. Следует обратить внимание на исключительную пищевую ценность печени (говяжьей, телячьей и др.): по калорийности и особенно по содержанию основных витаминов она намного превосходит многие продукты питания.

Еда ребенка не должна быть слишком жирной. В детской еде рекомендуется употреблять главным образом молочный жир - сливочное масло или богатые жиром молочные продукты - сметану, сливки. Этот жир содержит в себе необходимые ребенку витамины А и D. Чтобы витамины не разрушались при варке, масло надо класть в уже приготовленную еду, лучше всего - прямо в тарелку.

Овощи, фрукты и ягоды для детского стола обязательны. Они содержат витамин С, а также весьма ценные минеральные вещества. Уже в

еде и в рационе питания маленьких детей (от 1 до 3 лет) фруктов должно быть не менее 100 г в сутки и даже значительно больше (200-250 г).

В готовую еду ребенку полезно добавлять фруктовый или ягодный сок. Для приготовления сока берут только те фрукты и ягоды, которые можно мыть. Тщательно промыв в холодной воде фрукты и ягоды, ошпарьте их кипятком, затем натрите на терке (фрукты) и отожмите через марлю. Соки следует готовить перед самым кормлением ребенка, а не заблаговременно, чтобы избежать загрязнения, брожения и т. п.

Овощей детям от 1 до 3 лет требуется 150-200 г, от 3 до 7 лет - 250-350 г, детям школьного возраста - 350-500 г. Нередко матери жалуются, что дети не любят есть овощей. Это - ошибка взрослых. Приготовьте овощи в виде разнообразных блюд - дети и взрослые их охотно съедят. Чтобы не разрушать содержащихся в продуктах витаминов, избегайте излишнего вымачивания, медленного нагревания при варке и переваривания овощей. Приготавливая овощные блюда, погружайте сырые овощи в кипящую воду и варите их, закрыв кастрюлю крышкой, так как кислород воздуха способствует разрушению витамина С.

Очень хороши для детей такие овощные соки, как томатный и морковный.

При плохом аппетите во время еды у детей можно, начиная с трехлетнего возраста, давать им, правда в небольшом количестве (не больше 10-15 г в день), хорошо вымоченную сельдь, квашеную капусту, соленые огурцы, сыр, вареную нежирную ветчину, зернистую или кетовую икру.

Сладости и сладкие блюда в качестве еды также необходимы ребенку. Наиболее подходят блюда и кондитерские изделия из фруктов или натуральных соков. Не следует давать ребенку есть много какао или шоколада. Будучи весьма питательными, они, однако, содержат вещества, которые при частом употреблении и в большом количестве могут нанести вред здоровью. Достаточно давать эти продукты один-два раза в неделю.

Для растущего организма еще в большей мере, чем для взрослого, имеет значение правильно установленный режим приема еды. Дети младших возрастов (от 1 до 7 лет) должны принимать еду четыре раза в день, и только в тех случаях, когда ребенок ослаблен, когда у него понижен аппетит, следует питать его пять раз в день. При четырехразовом питании наиболее правильно распределять еду следующим образом:

Завтрак 20-25% суточной нормы

Обед 40-45%

Полдник 10%

Ужин 30-20%

Для детей от 3 до 5 и от 5 до 7 лет еду готовят по одному и тому же меню. Детям старше 5 лет, получающим согласно норме больше мяса, рыбы, хлеба, масла, сыра, сметаны, крупы, картофеля и муки, увеличивают объем первого и второго блюда к завтраку и обеду.

Блюда, содержащие значительное количество белка, особенно животного (мясо, рыба), а также блюда из бобовых (фасоль, горох) рекомендуется давать в дневные часы за завтраком и обедом, ужин же должен состоять преимущественно из легко усваиваемых молочно-растительных продуктов.

Необходимо точно установить часы приема еды в течение дня; **беспорядочное кормление отражается не только на аппетите, но и на пищеварении ребенка**, а также и на усвояемости пищи. В промежутках между установленными для приема пищи часами не следует давать никакой еды, как бы мала она ни была. Так, например, давать какие-либо лакомства, фрукты или ягоды нужно к обеду, полднику или в связи с другими приемами пищи, иначе нормальный аппетит ребенка может быть нарушен и он не съест полагающихся ему и необходимых блюд в установленное для этого время.

У некоторых детей создается привычка пить во время еды, даже в тех случаях, когда они только что съели жидкое блюдо. От этого детей следует отучать, так как в жидком блюде имеется достаточное количество воды, покрывающей потребность организма. Количество супа для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет не должно превышать 250 куб.см (стакан), а для детей школьного возраста - 500 куб.см (2 стакана). Питье дается детям за завтраком - молоко, кефир, чай или кофе с молоком и в полдник - чай с чем-нибудь сладким. В жаркое время года жидкости следует давать больше, чем зимой, так как дети летом проводят много времени в движении и теряют довольно большое количество воды на потоотделение.

Чтобы кормление приносило наибольшую пользу, детский суточный рацион должен отвечать потребностям возраста и включать разнообразный набор продуктов, обеспечивающий растущий организм необходимыми для него веществами.

Повторение одних и тех же блюд приводит к снижению аппетита, к ухудшению усвоения пищи. Поэтому необходимо разнообразить еду, набор продуктов, разнообразить меню.

Ниже приведены суточные нормы продуктов питания для детей в возрасте от 1 1/2 до 3 лет, от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет, а также несколько примерных рецептов детских блюд.

| Суточная норма продуктов в еде для детей от 1,5 до 3 лет | |
|---|-------------|
| Наименование продуктов | Вес (в гр.) |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Клюква | 6 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Мука картофельная | 3 |
| Мука пшеничная | 3 |
| Крупа и макаронные изделия | 27 |
| Картофель | 130 |

| | |
|-----------------|---------|
| Овощи | 100 |
| Сахар | 70 |
| Фрукты свежие | 150 |
| Молоко | 700/500 |
| Клюква | 6 |
| Сушеные фрукты | 8 |
| Яйца | 18 |
| Творог | 40 |
| Масло сливочное | 25 |
| Мясо | 60 |
| Сметана | 10 |
| Сыр | 5 |
| Чай | 0,2 |
| Кофе | 1,0 |

Нормы питания для детей от 3 до 5 лет

| Наименование продуктов | Вес (в гр.) |
|----------------------------|-------------|
| Хлеб пшеничный | 100 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Мука картофельная | 8 |
| Крупа и макаронные изделия | 40 |
| Мука пшеничная | 15 |
| Картофель | 200 |
| Овощи | 200 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Фрукты сушеные | 15 |
| Клюква | 15 |
| Сахар | 60 |
| Печенье | 20 |
| Мясо | 50 |
| Рыба | 35 |
| Яйца | 25 |
| Масло | 35 |
| Молоко | 500 |
| Творог | 45 |
| Сметана | 15 |
| Сыр | 5 |
| Кофе | 3 |
| Чай | 0,2 |
| Какао | 0,5 |

| Нормы питания для детей от 5 до 7 лет | |
|--|-------------|
| Наименование продуктов | Вес (в гр.) |
| Хлеб пшеничный | 150 |
| Хлеб ржаной | 75 |
| Мука картофельная | 8 |
| Мука пшеничная | 20 |
| Крупа и макаронные изделия | 45 |
| Картофель | 200 |
| Овощи | 200 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Фрукты сушеные | 15 |
| Клюква | 15 |
| Сахар | 60 |
| Печенье | 20 |
| Мясо | 75 |
| Рыба | 50 |
| Яйца | 25 |
| Масло | 40 |
| Молоко | 500 |
| Творог | 45 |
| Сметана | 20 |
| Сыр | 10 |
| Кофе | 3 |
| Чай | 0,2 |
| Какао | 0,5 |