**Какие продукты и в каком количестве давать детям**

- Нежирное мясо: говядина, телятина, кролик, курица, индейка

- Нежирная рыба: лещ, треска, судак, сазан, минтай, карп. Кефаль, щука, камбала, навага, хек

- Яйца, творог, молоко, кефир

- Натуральный йогурт без сахара

- Овощи: огурцы, капуста, свекла, кабачки, тыква, редис, морковь, репа, помидоры, спаржа, ревень

- Любая зелень

- Кисло-сладкие фрукты и ягоды, несладкие сухофрукты

- Натуральные несладкие соки: морковный, капустный, яблочный, томатный, огуречный

- Хлеб из муки грубого помола

|  |
| --- |
| **В каком количестве давать детям мясные и молочные продукты** |
| * Нежирное мясо: 100-150 г в сутки |
| * Нежирная рыба и яйца: 3 раза в неделю |
| * Нежирный творог: 50 г в сутки |
| * Молоко – 0,5 л в сутки |
| * Кефир – 200 мл в сутки |
| * Натуральный йогурт без сахара – 150 мл в сутки |

**Буклет**

**для родителей**

**Какие продукты давать, ограничить и исключить**

**детям с лишним весом**

****

**Какие продукты ограничить**

-Жирное мясо: свинина, баранина: по 100 грамм 2 раза в неделю



- Сливки, сметана, ряженка, топленое молоко: по 50-70 грамм 4 раза в неделю

- Сыр: по 50 грамм 3-4 раза в неделю

- Картошка: по 200-250 грамм готового продукта не чаще 3-4 раз в неделю



- Хлеб: по 1 ломтику в каждый прием пищи



- Крупы: пшенная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая каши – по 200 г не чаще 6 раз в неделю

- Бобовые: по 50-70 г2-3 раза в неделю

**Какие продукты исключить**

- Наваристые бульоны

- Макароны

- Манную крупу

- Мороженое

- Сахар, сладости, булочки, печенье, конфеты

- Варенье, кондитерские изделия

- Белый хлеб

- Говяжий, свиной, бараний жир, маргарин

- Газированные напитки

- Сладкие соки, квас, какао

- Шоколад

- Соль

|  |
| --- |
| **Полезные советы** |
| * **Ребенок отказывается есть безвкусное блюдо.** Слегка присолите готовое блюдо, сбрызните лимонным соком, посыпьте укропом. |
| * **Ребенок не ест кашу без масла.** Не кладите сливочное масло в каши и пюре. Лучше заправляйте их чайное ложкой растительного масло. |