**Как грамотно составить ребенку рацион питания на неделю?**

 Растущий организм одинаково нуждается и в углеводах, и в белке, и в полезных жирах. Нельзя заставлять ребенка придерживаться того или иного вида диетического питания (если нет ограничений по здоровью). Единственное, от чего стоит отказаться при составлении ПП рациона на неделю для ребенка - это сладости и фастфуд. Понятно, что почти все дети любят сладости, потому можно выделить один день в неделю, когда ребенок получит мороженое или кусок торта. Однако баловать его ими ежедневно ни к чему. Пример рациона для ребенка 8-10 лет Оптимально, если вы посоветуетесь с наблюдающим педиатром перед составлением меню.

 Рацион на неделю для ребенка восьмилетнего возраста выглядит примерно следующим образом:

**ПОНЕДЕЛЬНИК:**

Первый прием пищи - йогурт и булочка с ветчиной;

ланч - банан и чай;

 обед - суп или борщ, кусочек хлеба, овощной салат;

 полдник - рисовая каша; ужин - рыбная запеканка.

**ВТОРНИК:**

Первый прием пищи - творожная запеканка;

 ланч - отварные яйца и кусочек куриной ветчины;

обед - суп-пюре, диетический плов с курятиной;

полдник - фруктовый салат;

ужин - смузи с ягодами и кефиром или ряженкой.

**СРЕДА:**

 Первый прием пищи - овсяная каша с ягодами;

 ланч - йогурт;

обед - гречневая каша и мясной гуляш, овощное рагу;

 полдник - любые фрукты или ягоды;

ужин - творожная запеканка.

**ЧЕТВЕРГ:**

 Первый прием пищи - ланч - банан и чай;

обед - суп или борщ, кусочек хлеба, овощной салат;

полдник - рисовая каша;

 ужин - рыбная запеканка.

**ПЯТНИЦА:**

 Первый прием пищи - омлет из белков двух яиц, пара тостов с чаем;

 обед - любое жидкое блюдо (борщ, свекольник, окрошка и т.д.), овощной салат;

 полдник - йогурт и пара любимых фруктов;

 ужин - творожная запеканка.

**СУББОТА:**

Первый прием пищи - пастила или постное печенье, чай;

ланч - творог с ягодами;

 обед - овощное рагу или тушеная капуста с добавлением кусочков мяса;

полдник - рисовая каша;

ужин - смузи из кефира и ягод (можно заменить ягоды фруктами).

**ВОСКРЕСЕНЬЕ:**

 Первый прием пищи - гречневая каша с молоком и медом;

 ланч - медовое постное печенье;

обед - суп или борщ, кусочек хлеба, салат из помидоров и огурцов;

 ужин - рыбная запеканка.

ИСТОЧНИК: <https://fb.ru/article/474106/ratsion-na-nedelyu-menyu-pravilnogo-pitaniya>