



# Схема питания для детей

			МИНИМАЛЬНОЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО		
	ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	1—2 ГОДА	3—5 ЛЕТ	6—18 ЛЕТ
<b>ЗАВТРАК</b> <i>Должны быть поданы все 3 компонента</i>	<b>Молоко</b> <sup>1</sup>	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1/2 чашки	3/4 чашки	1 чашка
	<b>Овощи/фрукты</b> <sup>2</sup> <b>Зерновые продукты / хлеб</b> <sup>3,4</sup>	Овощ, фрукт или и то и другое либо 100%-ный сок	1/4 чашки	1/2 чашки	1/2 чашки
		Хлеб <i>либо</i>	1/2 ломтика	1/2 ломтика	1 ломтик
		Печенье, булочка или кекс <i>либо</i>	1/2 порции	1/2 порции	1 порция
		Каша <i>либо</i>	1/4 чашки	1/4 чашки	1/2 чашки
	Сухой зерновой завтрак Хлопья или кольца Воздушные зерна Гранола	1/2 чашки 3/4 чашки 1/8 чашки	1/2 чашки 3/4 чашки 1/8 чашки	1 чашка 1 1/4 чашки 1/4 чашки	
<b>ПЕРЕКУС</b> <i>Выберите 2 разных компонента из 5 перечисленных</i>	<b>Молоко</b>	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1/2 чашки	1/2 чашки	1 чашка
	<b>Овощи</b>	Овощ или 100%-ный сок	1/2 чашки	1/2 чашки	3/4 чашки
	<b>Фрукты</b>	Фрукт или 100%-ный сок	1/2 чашки	1/2 чашки	3/4 чашки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b>	См. список выше и ниже	1/2 порции	1/2 порции	1 порция
	<b>Мясо / заменитель мяса</b> (см. список ниже)	Постные сорта мяса, птицы или рыбы <i>либо</i> Арахисовая паста, паста из соевых бобов, другая паста из орехов или семян <i>либо</i> Арахис, орехи или семена <i>либо</i> Йогурт	1/2 унции (14 г) 1 столовая ложка 1/2 унции (14 г) 2 унции (57 г)	1/2 унции (14 г) 1 столовая ложка 1/2 унции (14 г) 2 унции (57 г)	1 унция (28 г) 2 столовые ложки 1 унция (28 г) 4 унции (113 г)
<b>ОБЕД ИЛИ УЖИН</b> <i>Должны быть поданы все 5 компонентов</i>	<b>Молоко</b>	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1/2 чашки	3/4 чашки	1 чашка
	<b>Овощи</b>	Овощ или 100%-ный сок	1/8 чашки	1/4 чашки	1/2 чашки
	<b>Фрукты</b> <sup>5</sup>	Фрукт или 100%-ный сок	1/8 чашки	1/4 чашки	1/4 чашки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b> (см. список выше)	Хлеб <i>либо</i>	1/2 ломтика	1/2 ломтика	1 ломтик
		Макароны, лапша или каша <i>либо</i>	1/4 чашки	1/4 чашки	1/2 чашки
		6-дюймовая тортилья	1/2 тортильи	1/2 тортильи	1 тортилья
	<b>Мясо / заменитель мяса</b>	Постные сорта мяса, птицы или рыбы <i>либо</i>	1 унция (28 г)	1 1/2 унции (43 г)	2 унции (57 г)
		Тофу <i>либо</i>	2 унции (57 г)	3 унции (85 г)	4 унции (113 г)
		Сыр <i>либо</i>	1 унция (28 г)	1 1/2 унции (43 г)	2 унции (57 г)
		Йогурт <i>либо</i>	4 унции (113 г)	6 унций (170 г)	8 унций (227 г)
		Творог <i>либо</i>	2 унции (57 г)	3 унции (85 г)	4 унции (113 г)
		Приготовленная зрелая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	1/4 чашки	3/8 чашки	1/2 чашки
		Яйцо <i>либо</i>	1/2	3/4	1
Арахисовая паста, паста из соевых бобов, другая паста из орехов или семян <i>либо</i>	2 столовые ложки	3 столовые ложки	4 столовые ложки		
Арахис, орехи или семена	1/2 унции = 50%	3/4 унции = 50%	1 унция (28 г) = 50%		

<sup>1</sup> Детям до 2 лет требуется цельное молоко. Детям до 6 лет требуется молоко без вкусовых добавок. Если детям от шести лет и старше подается молоко со вкусовыми добавками, оно должно быть обезжиренным.

<sup>2</sup> В день можно подавать не больше одной порции 100%-го сока.

<sup>3</sup> До 3 раз в неделю на завтрак можно подавать мясо / заменитель мяса вместо зернового компонента. Если подается мясо / заменитель мяса, используйте количества, указанные для перекуса.

<sup>4</sup> Каждый день необходимо подавать и указывать в меню как минимум одну порцию цельнозерновых продуктов или цельнозернового хлеба.

<sup>5</sup> На обед или ужин можно подать один овощ и один фрукт или два разных овоща.