

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДИЕТА (СТОЛ №5)



детский медицинский
центр "До 16-ти"

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

1-й завтрак – 20% от общей калорийности рациона;

Обед – 30-35% от общей калорийности рациона;

Полдник – 15% от общей калорийности рациона;

Утренний и вечерний приём кефира – 10% от общей калорийности рациона;

Ужин должен даваться за 2-3 часа до сна (не позднее 19 часов), при этом не следует включать в него обильные мясные блюда.



Следует тщательно пережевывать пищу и ни в коем случае НЕ ПЕРЕЕДАТЬ!



Прием пищи 5-6 раз в сутки маленькими порциями.

РАЗРЕШАЕТСЯ:

- Хлеб белый вчерашний, сухари из белого хлеба, сухое несдобное печенье;
- Супы ненаваристые, супы-пюре, крупяные;
- Мясо отварное, фрикадельки, паровые котлеты (говядина, курица, кролик, индейка);
- Рыба отварная, запечённая без корки (судак, треска, горбуша, хек, навага);
- Каши с добавлением молока (кукурузная манная, рисовая, гречневая, овсяная);
- Отварная вермишель, яйца всмятку;
- Омлеты, молоко, творог, неострый сыр;
- Сливочное масло;
- Кисели, компоты из сладких сортов фруктов и ягод;
- Отварные овощи (свёкла, картофель, тыква, кабачки, цветная капуста, морковь);
- Фрукты (печёные яблоки, бананы, груша);
- Некрепкий чай с молоком.

ИСКЛЮЧИТЬ:

- Редис, редьку;
- Копчёности;
- Грибы;
- Наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны;
- Соления;
- Тугоплавкие жиры (бараний, свиной, говяжий, гусиный);
- Жареную рыбу;
- Горох, бобы;
- Шоколад, какао, натуральный кофе;
- Кондитерские изделия с кремом;
- Ржаной хлеб, сдобное тесто;
- Мороженое;
- Газированную воду;
- Острые соусы, специи и пряности (перец, горчицу, хрен, лук, чеснок, щавель).

ПРОВЕДЕНИЕ ТЮБАЖЕЙ

Утром (в 6-7 часов) ребёнок натощак выпивает 100-150 мл горячей минеральной воды, в которой предварительно разводятся 1 ч. л. сорбита или сульфата магния и сразу же запивается 2-й порцией тёплой минеральной воды в количестве 100-150 мл.

После этого ребёнка укладывают на левый бок с теплой грелкой на область печени (грелка – на правом боку).

В таком положении ребёнок должен находиться от 1 до 2 часов, после чего встаёт, делает 10-15 приседаний и идёт завтракать.