LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ПРАВИЛО «5-5-3-2»
В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Примеры блюд и размеры порций для ребенка

Питье
6-8 раз в день (около 1 л жидкости)

5 порций зерновых и крахмалистых продуктов в день:

- хлеб ½–1 ломтик
- картофельное пюре 1–3 ст. л.
- картофельные дольки 2–4 шт.
- рисовые или овсяные хлебцы 1–2 шт.
- приготовленные макароны или рис 2–4 ст. л.

5 порций овощей и фруктов в день:

- виноград 3–8 ягод
- банан ¼–1 шт
- изюм ½–2 ст. л.
- яблоко ¼–½
- брокколи ½–2 ст. л.

3 порции молочных продуктов в день:

- молоко 100 мл
- йогурт 125 мл
- сыр 15–20 г

2 порции белковых продуктов в день:

- яйцо ½–1 шт. (25–50 г)
- мясо, птица, рыба 30–60 г готового блюда (2–4 ст.л.)
- чечевица, фасоль 30–45 г (2–3 ст.л.)



* Основано на материалах British Nutrition Foundation (Британского фонда питания) // https://www.nutrition.org.uk/media/oufg1pbd/5532-booklet-sept21.pdf