



Ilości produktów i wielkości porcji dla dzieci w wieku przedszkolnym cz.3

W stosunku do okresu poniemowlęcego tempo rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym jest nieco niższe. Mimo to nadal ważne jest dbanie o jego dietę i dostarczanie produktów pełnowartościowych. Dziecko w wieku przedszkolnym (3-7 lat) rośnie średnio ok. 25 cm i zwiększają swoją wagę ok. 6 kg. Bardzo ważne również jest odpowiednie zbilansowanie diety jeśli chodzi o białko i wapń, szczególnie w okresie przełomu 6-7 lat, ponieważ pojawia się zjawisko wymiany zębów mlecznych na stałe. I tu ważna jest też odpowiednia konsystencja posiłków oraz wybór takich produktów, które nie będą sprawiały trudności podczas spożywania posiłków. U dzieci na diecie lakto-owo-wegetariańskiej uzupełnianie niedoborów białka i wapnia w diecie nie stanowi większego problemu ponieważ mamy do dyspozycji szereg produktów nabiałowych (twarogi, sery żółte, mleko, jaja, kefiry i jogurty – nie tylko krowie ale również i kozie). Natomiast szczególną uwagę w układaniu jadłospisów muszą zwrócić uwagę rodzice dzieci na diecie wegańskiej. By ułatwić sprawę w poniższej tabeli zostały umieszczone produkty roślinne obfitujące w białko i wapń., do rodziców należy dbanie by produkty te w odpowiedniej ilości znajdowały się codziennie na talerzu dzieci.

Przykładowe porcje posiłków:

| Potrawy | Ilość w g | Wielkość porcji |
|---------------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Zupa jarzynowa | 200-400 | Pół/ do jednej objętości talerza |
| kotlet z soczewicy | 60 | 1 mały |
| klopsiki z kaszy gryczanej | 95 | 2 małe sztuki |
| gołąbki | 165 | 1 duża sztuka |
| zapiekanka makaronowa z warzywami i fasolką | | |
| potrawka warzywna z groszkiem | 75 | 4 czubate łyżki |
| naleśniki z warzywami i tofu lub | 2 szt. | |
| naleśniki z serem na słodko | | |
| pierogi z tofu i szpinakiem | 120 | 4-5 szt. |
| kotlety z jaj | 65 | 1 mały |
| makaron z serem i owocami | 200 | |
| pierogi leniwe | 140 | 6 szt. |
| racuchy owsiane z jabłkami | 75 | 3 szt. |
| ryż z jabłkami | 170 | 3-4 pełne łyżki |
| kopytka | 155 | 9 szt. |
| placki ziemniaczano-cukiniowe | 100-130 | 3 małe szt. |
| pyzy ziemniaczane | 125 | 4 sztuki |
| sos pomidorowy | 150 | |
| puree ziemniaczane | 150 | 2-3 pełne łyżki |
| surówka z kapusty | 50 | 2 łyżki |
| surówka z marchwi i jabłek | 40 | 1 pełna łyżka |
| surówka z kiszanej kapusty | 60 | 2 pełne łyżki |
| mizeria | 50 | 4 łyżki |
| surówka z pomidorów | 65 | 4-6 plasterów pomidora z sosem |
| sałata zielona | 35 | 3 listki z sosem |
| buraczki tarte z jabłkiem | 85 | 2-3 łyżki |
| fasola szparagowa | 80 | 3 pełne łyżki |



Ilości produktów i wielkości porcji dla dzieci w wieku przedszkolnym cz.3

| | | |
|--------------------|-------|-------------------------------|
| fasola Jaś | 40-80 | ok. 10-20 szt. |
| groszek zielony | 50 | 2-3 łyżki |
| kalafior gotowany | 55 | 1 duża różyczka |
| szpinak | 70 | 2-3 łyżki |
| kisiel owocowy | 100 | ok. 5-6 czubatych łyżek |
| budyń | 100 | ok. 5-6 czubatych łyżek |
| herbatniki zbożowe | 20 | 2-6 szt. |
| babka | 25 | 1 plaster o grubości ok. 1 cm |
| ciasto drożdżowe | 25 | 1 plaster o grubości ok. 1 cm |

przeczytaj też:

[Ilości produktów i wielkości porcji dla dzieci w wieku przedszkolnym cz.1](#)

[Ilości produktów i wielkości porcji dla dzieci w wieku przedszkolnym cz.2](#)

Monika Skowron, dietetyk dyplomowany. Wegetarianka od ponad 16 lat, od prawie roku weganka. Prywatnie mama 2-letniego weganina. Zafascynowana kulturą Dalekiego Wschodu. Propagatorka zdrowego i aktywnego stylu życia.