

**Нормы физиологических потребностей  
в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

Показатели (в сутки)	Группа раннего возраста 1,5-3лет	Сад 3-7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

**Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.**