

Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) построены по принципу светофора

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Принципы рационального питания

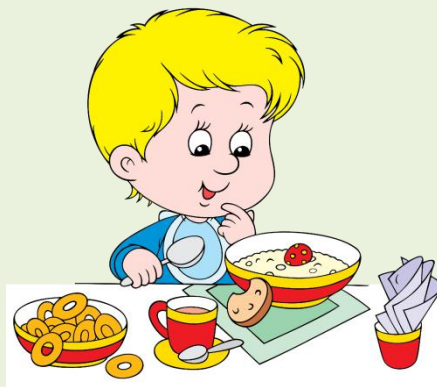
- + Соблюдение режима питания
- + Умеренность в употреблении пищи
- + Разнообразное питание



Организация питания в детском саду

Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду. Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей.

Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло. Из продуктов растительного происхождения в детский рацион включают: овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, растительное масло. Не обойтись в детском саду и без сахара и соли. Такие продукты, как: рыба, творог, сыр, яйцо рекомендуют давать не более 2-3 раз в неделю. Если какой-либо продукт отсутствует, то его можно заменить другим, равнозначным по составу (для этого пользуются таблицей замены продуктов).



Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.



Овощи и фрукты – неотъемлемая часть рациона для человека, особенно для растущего детского организма. Они крайне полезны благодаря высокому содержанию в них витаминов и активных элементов. Рациональное и сбалансированное питание детей предусматривает использование необходимого набора продуктов, главное место среди которых занимают овощи и фрукты.



Уважаемые родители, помните!

**Дети очень внимательны, они все видят и слышат.
Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.**



Организация питания в детском саду

«Завтрак является основным источником сил и энергии на целый день, поэтому пренебрегать легкой утренней трапезой ни в коем случае нельзя»

При организации детского питания ДОО руководствуется практическим материалом по организации питания «Примерным 10-дневным меню для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и 3-х до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 12-часовым пребыванием детей».

В нашем детском саду 5 разовое питание, который включает:

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, суп молочный с макаронными изделиями. В качестве напитка – кофейный напиток, какао на молоке с бутербродом с маслом.

2-ой завтрак - с 9.45 до 10.30 сок фруктовый.

Обед – закуска в виде салатов из свежих овощей с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп с гренками, вермишелью, рассольник, гороховый. Второе блюдо – мясное, из птицы с гарниром. Третье блюдо – компот из сухофруктов, напиток из свежих фруктов. Хлеб.

Полдник в нашем учреждении – кисломолочные напитки, с выпечкой собственного производства, кондитерские изделия.

Ужин - включает в себя блюда из творога – «ленивые вареники» с соусом, омлет, рыбные изделия с гарниром, фрукты (яблоко, апельсин), кисель, чай, хлеб.

Главной задачей детского сада является – сохранение и укрепление здоровья детей и обеспечение полезной, качественной и вкусной пищей.

