



Уважаемые родители!

Для обеспечения преимущества питания в детском саду и дома информируем вас об ассортименте питания ребенка в течении дня, вывешивая ежедневное меню в детском саду.

Рекомендации родителям:

1. На ужин давать предпочтительно молочно - растительную, легкую пищу.
2. Можно приготовить различные молочные каши, желательно с овощами и фруктами (овсяная, манная, рисовая - с морковью, курагой и изюмом).
3. Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свекла, различные запеканки).
4. Блюдо из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники).
5. Яичные блюда (омлет, яйца)
6. Неострые сорта сыра.
7. Питье (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты)
8. Салаты из овощей и фруктов.

Правильное питание дошкольников.



Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДООУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Консультация для родителей

Яйца

Содержат 12 основных витаминов, в т. ч. А, Е, D, B₁₂, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты. В составе яиц можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева

Пищевые жиры

(растительные и животные)
Обладают высокой энергетической ценностью.
Содержат жирорастворимые витамины А и D, ПНЖК

Молоко и молочные продукты

Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, B₂ и другие, кальций, который необходим для роста и укрепления костей ребенка

Мясо и мясопродукты

Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, B₁, B₆, B₁₂ и железа

Хлеб и хлебо-булочная продукция, крупы, макаронные изделия

Источники углеводов, некоторых витаминов (B₁, B₂, PP), минеральных элементов (магния, железа, селена), богаты растительными волокнами, необходимыми для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы

Рыба и рыбпродукты

Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфора, кальция, магния, йода, фтора и др.), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в т. ч. омега-3

Овощи и фрукты

Источники витаминов, в особенности А, С, К, Р, ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения. Наиболее полезны в свежем виде, т. к. любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамина С



«Организация питания детей в ДОУ»