

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

Дорогие родители, вы каждый день узнаете что-то новое о своём ребёнке. А сколько вам ещё предстоит узнать полезного и интересного за его годы жизни. Например, вы узнали, что тело ребёнка построено из маленьких клеточек, как дом из кирпичей.



Каждая клеточка выполняет в организме свою работу. От начала и до конца жизни клетки обновляются за счёт питательных веществ, которые получают из пищи. Организм ребёнка работает непрерывно, даже во время сна, расходуя энергию, необходимую для работы внутренних органов и всех мышц. Откуда же берётся эта энергия? Пища является её источником. Однако не всякая пища идёт во благо, переизбыток может причинить вред организму вашего ребёнка и стать причиной многих болезней.



Поэтому в нашем детском саду есть документы, которые дают возможность правильно составить перспективное меню при этом соблюдая объёмы блюд, энергетическую ценность для детей возрастных групп, по которым составляется ежедневное меню.

В течение дня ребёнок получает всё, что необходимо для его растущего организма. Ежедневно нужно есть: мясо, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты (творог, сметану, йогурт, кефир, ряженку, сыр.)

Крупы (тарелка каши на молоке или рассыпчатые), макаронные изделия или бобовые, овощи, фрукты, жиры растительного происхождения, а также животного происхождения (сливочное масло). Хлеб на завтрак, обед и ужин, чередуя белый и ржаной. В нашем детском саду соблюдается режим питания, и дети кушают не менее 4 раз в день в одно и то же время:

1. Первый горячий завтрак- это каши молочные, горячие напитки (кофейный напиток на молоке, какао, чай.), бутерброды (с маслом или с мёдом или с джемом.)
2. Второй завтрак дети получают главные витамины: фрукты в ассортименте или сок фруктовый.
3. В обед: салат, первое и второе блюдо, гарнир, соус, компот, хлеб белый и ржаной.
4. Уплотнённый полдник: Выпечка или кондитерские изделия, кисель или молоко, или кисломолочные продукты, творожные блюда со сладкими соусами или овощные блюда, или блюда из яйца, рыбные блюда, а также горячие напитки и пшеничный хлеб и ржаной.

Питание в нашем саду разнообразное поэтому наши детки получают всё необходимое для растущего организма.