

Здоровое питание в детском саду

В нашем детском саду № 5 организовано всё таким образом, что бы дети получали здоровое питание. Для этого существуют специально разработанные методики приготовления пищи для детей. Продукты подбираются так, чтобы они сбалансировано дополняли друг друга, и ребёнок за день получал необходимое для его возраста количество килокалорий, витаминов и микроэлементов. Составляя меню на неделю, в детском саду учитывают такой фактор, как разнообразие блюд. Это означает, что каждый день дети получают разные блюда. Каждый день меню детского и сада вывешивается при входе в группу. Это делается для того, чтобы родители смогли прочесть меню того, что их ребёнок ел в течении дня и в соответствии с этим дополнить его рацион необходимой пищей в виде лёгкого и полезного ужина.

Питание дошкольника должно быть вкусным и полезным. Рациональное питание ребенка является основным средством для обеспечения отличного физического и умственного развития детей. Питание дошкольника должно быть калорийным и удовлетворять как ростовые, так и энергетические нужды. Это достигается включением в рацион должного количества белков, углеводов и жиров. Из-за дефицита белка может быть снижение работоспособности, переутомление и ухудшение успеваемости. Вот почему детям нужно каждый день есть блюда из рыбы или мяса, и не забывать о молочных продуктах. Не реже 2-3 раз в неделю нужно употреблять в пищу такие продукты, сыр, творог, сыр и яйца.

Меню в детском саду.

Нормы питания в детском саду являются основой для составления меню в детском саду, в котором учитывается, сколько полезных витаминов и минералов должен получать ребенок во время завтрака, полдника, обеда и ужина. Педиатры рассчитали все в точности до грамма, чтобы малыш получал наиболее сбалансированное питание.

На завтрак чаще всего деткам предлагают молочные каши. Также к завтраку подают теплый напиток (*кофейный напиток или чай*) и бутерброд с сыром или маслом. Молочная каша может быть гречневая, рисовая, овсяная, манная. Новое меню в детских садах предполагает давать ребятам на обед обязательно супы, это может быть борщ, рассольник, гороховый суп, вермишелевый, гречневый, овощной. В качестве мясного блюда деткам дают тефтели и котлеты с гарниром (крупяные каши или картофельное пюре), рыбные блюда. Обед должен обязательно включать в себя салат из овощей или свежие овощи. Полдник – молоко с пирожком или булочкой, вафлями или печеньями.