

## «Все о детском питании в детском саду и дома»

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

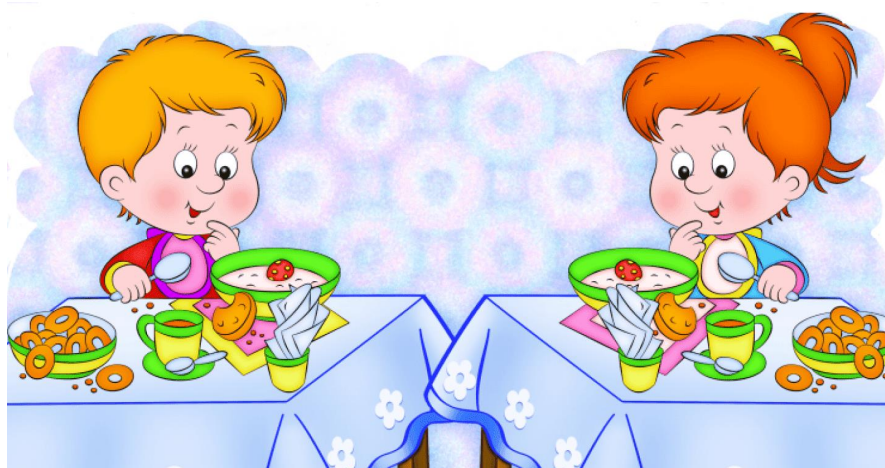
Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. В рацион питания ДОО включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и другие.



### Основные принципы здорового питания дошкольников:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту: завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин – 25%;
  - режим питания дошкольника организован или родителями, или ДОО с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки;
  - все пищевые факторы должны быть сбалансированы.
- Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!



### Что должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после д/сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Такие продукты как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. В рыбе вынимайте все до одной косточки, или делайте фарш.
5. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.
6. В этом возрасте - норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышает в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток!
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

