*ЧЕМ КОРМЯТ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0_197c7_f082e0a9_l.gifpic_medical.gif Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в нашем детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.  Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детском саду сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышковых пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее. Основа правильного питания в детском саду — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои.  Медработник составляет меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кефира, фруктов и так далее.  В нашем детском саду есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме. Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, бульонами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательно чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, кисель. На завтрак и ужин малыши получают молочные каши с овощами и фруктами, овощные блюда, блюда из творога и так далее. Два раза в неделю детям дают кисломолочные продукты (кефир, ряженку, йогурты), обязательно раз в неделю — рыбу. Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детском саду вывешивается в холле и на каждой группе, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться. ***Нормы питания детей в дошкольных учреждениях*** ***(граммов в день на одного ребенка)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты, гр | **Дети в возрасте до 3 лет** | **Дети в возрасте от 3 до 7 лет** |
| В учреждениях длительностью пребывания (часов) |
| **9-10,5** | **12-24** | **9-10,5** | **12** | **24** |
| Хлеб пшеничный | 55 | 60 | 80 | 110 | 110 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 40 | 60 | 60 |
| Мука пшеничная | 16 | 16 | 20 | 25 | 25 |
| Мука картофельная | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 20 | 30 | 30 | 45 | 45 |
| Картофель | 120 | 150 | 150 | 220 | 220 |
| Овощи разные | 180 | 200 | 200 | 250 | 250 |
| Фрукты свежие | 90 | 130 | 60 | 60 | 150 |
| Фрукты сухие | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 |
| Сахар | 35 | 50 | 45 | 55 | 55 |
| Масло сливочное | 12 | 17 | 20 | 23 | 25 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 7 | 9 | 9 |
| Яйцо (штук) | 0,25 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Молоко, кефир | 500 | 600 | 420 | 500 | 500 |
| Творог | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 |
| Сметана | 5 | 5 | 5 | 10 | 15 |
| Сыр | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Мясо, птица | 60 | 85 | 100 | 100 | 100 |
| Рыба | 20 | 25 | 45 | 50 | 50 |
| Чай | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Кофе злаковый | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Соль | 2 | 2 | 5 | 5 | 8 |
| grc3b8nnsaker.jpgДрожжи | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

   |