*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 | |