

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, овощей и фруктов, сахара и кондитерские изделий, хлеба, круп и др. Можно обеспечить детей всеми необходимыми веществами

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться? правильным питанием в семье

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если у Вас появились вопросы по организации питания в детском саду, сотрудники нашего детского сада ответят на все интересующие Вас вопросы:

Заведующий детского сада
Борисенкова Светлана Викторовна

Старшая медсестра
Шаповалова Ирина Александровна

Телефон : 45-05-84



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 214**

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
28.10.2022**

**« Разговор о
правильном
питании»**



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ПОЛА, ВОЗРАСТА, ХАРАКТЕРА ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДРУГИХ ФАКТОРОВ. ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА;

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И СООТНОШЕНИЯХ;

СОБЛЮДЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩЕГО НАИЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ ПИЩИ (ЧЕРЕЗ 3,5—4 ЧАСА)

**ПОМНИТЕ!
ПИЩА НУЖНА ЧЕЛОВЕКУ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ И
РАБОТОСПОСОБНОСТИ,
ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА
РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ
ЖИЗНИ!**



ПРОГРАММА ДНЯ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

8.00-8.30.

Старшая медсестра

Беседа с родителями о значении 10-дневного меню для детей.

8.30-9.00

Консультации для родителей: «Питание ребенка третьего года жизни», «Организация питания воспитанников дома»

9.00-9.30

Беседы с воспитанниками о здоровом питании

9.10-9.30

Выставка детско-родительских газет «Здоровое питание»

9.30-10.00

Анкетирование «Мнение родителей о питании дошкольников в ДОУ и семье»

Рекомендации по питанию детей дома.