

## Уважаемые родители!

Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома информируем вас об ассортименте питания ребенка в течении дня, вывешивая ежедневное меню в детском саду.

Рекомендации родителям:

1. На ужин давать предпочтительно молочно - растительную, легкую пищу.
2. Можно приготовить различные молочные каши, желательны с овощами и фруктами (овсяная, манная, рисовая - с морковью, курагой и изюмом).
3. Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свекла, различные запеканки).
4. Блюдо из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники).
5. Яичные блюда (омлет, яйца)
6. Неострые сорта сыра.
7. Питье (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты)
8. Салаты из овощей и фруктов.



## Организация питания детей

В дошкольном детстве ВСЕ важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

**В состав пищи детей в детском саду входят:** белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб), витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).

**Пища в детском саду разнообразна** — что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.



### В меню включены 4 приема пищи:

- завтрак;
- 2 завтрак;
- обед;
- полдник.

В 10 часов предусмотрен второй завтрак, включающий в себя свежие фрукты в зависимости от сезона, разнообразные соки.



## Правила поведения за столом

Многие заболевания у детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы личной гигиены.



Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала стоит пищу прожевать и проглотить, а уже потом разговаривать. Но все же, не стоит злоупотреблять разговорами за едой. Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

Нельзя баловаться за столом - это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя сидя за столом, играть со скатертью и раскачиваться на стуле. Это чревато разбиванием посуды, и естественно травмами и ушибами. К тому же ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют игровые комнаты.



## ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«**Каша разные нужны**». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

«**Магазин полезных продуктов**». «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

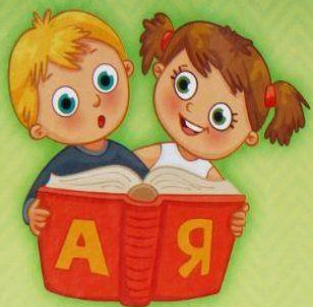
*Например.*

**Покупатель.** Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

**Продавец.** Это молоко?

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.





# Питайся правильно – будь здоровым!



## Витамины

### Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,  
масло, молоко, овощи

### Витамин В1



свинина, орех,  
хлеб, крупа

### Витамин В2



капуста брокколи, молоко  
и кисломолочные продукты,  
печень, сыр, яйцо

### Витамин В12



сыр, морские продукты,  
яйцо, молоко, творог

### Витамин С



чёрная смородина,  
апельсин, помидор,  
картофель, лимон

## Минералы

### Магний



семена подсолнечника,  
тыква, свекла, бананы

### Кальций



сыр, молоко,  
творог, капуста

### Железо



рис, грибы, яйцо,  
печень, яблоко

## Рацион питания на день

### Завтрак



### Второй завтрак



### Обед



### Полдник



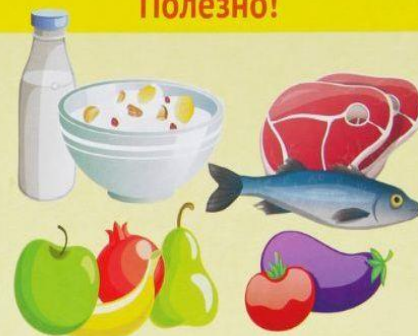
### Ужин



### Перед сном



## Полезно!



## Опасно!



## Кладезь витаминов

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты совсем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



# А

**ВИТАМИН**

# В

**ВИТАМИН**



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы отменки!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.

Земляничку ты сорвёшь –  
В яголке меня найдёшь.  
Я в смородинке, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсини.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# С

**ВИТАМИН**