

"Организация питания"



При составлении дневного рациона в первую очередь нужно позаботиться о наличии в нем главного строительного материала - белка.

Источники белка животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.



Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.



Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане.

Рафинированные источники углеводов - сахар, варенье, мед, кондитерские изделия - не очень полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности ребенка в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий.



Овощи и фрукты также очень важные для детского организма, так как содержат витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка,

которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям ослабленным, болезненным, с пониженным аппетитом.



Необходимо также включать в меню свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, кинзы, а также лук и чеснок.

Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, в меньшей степени - мясо. Яйцо можно давать через день, творог - через два дня по 100-150 г, рыбу один раз в неделю по 150-170 г. Один раз в неделю допустимо сделать вегетарианский или рыбный суп.

В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу.

Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям с плохим аппетитом прием пищи лучше начинать с салата из сырых овощей или кислых



фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Очень важно правильно распределить продукты в течение суток,

Ведь пища, богатая жирами и белками, дольше задерживается в желудке, и для ее расщепления требуется большее количество пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц дают в первой половине дня. В состав ужина включают молочно-растительные блюда.

Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки.

За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом. Каждой возрастной группе детей соответствует своя мебель.

Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.