



Правильное питание - залог здоровья!!!

Правильное питание – это питание полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма.

Организму необходимы белки , жиры , углеводы.

Белковые компоненты – главный строительный материал для растущего детского организма. Источниками белков являются: мясо, рыба, молоко, молочные продукты(животного происхождения).Из растительных продуктов богаты белком

(бобовые) и некоторые крупы (гречневая, овсяная ,пшённая) , ржаной и пшеничный хлеб.

Источник жиров животного происхождения: сливочное масло, сметана, кисломолочные продукты, а также жир в мясных продуктах.

Углеводами наиболее богаты: сахар, варенье, повидло, кондитерские изделия.

Эти продукты желательно давать в виде лакомств.

Основным источником углеводов являются крупы, хлеб, макаронные изделия, овощи, фрукты.

Суточный рацион соотношения(Б, Ж, У) = 1:1:4

В детском саду на основании примерного меню составляется ежедневное меню и меню-требование установленного образца.

Примерный рацион и объёмы порций детей по возрасту¹:

ЗАВТРАК	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Каши	150гр	200гр
Яичное блюдо	80гр	100гр
Творожное блюдо	120гр	150гр
Мясо, рыба	70гр	80гр
Напиток	150гр	180гр
хлеб пшеничный	30гр	40гр

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак включающий напиток, сок, свежие фрукты(75 – 100 мл).

	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
ОБЕД		
Первое блюдо	180гр	250гр
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70гр	80гр
Гарнир	120гр	150гр
Третье блюдо(напиток)	150гр	180гр
Хлеб ржаной	40гр	50гр
ПОЛДНИК		
Молоко	150гр	190гр
Булочка	70гр	80гр
Блюдо из творога, круп, овощей	120гр	150гр
УЖИН		
Каши, овощное блюдо	120гр	150гр
Творожное блюдо	120гр	150гр
Напиток	150гр	180гр
Хлеб пшеничный	30гр	40гр

В детском саду организован питьевой режим. Используется кипяченая вода(которая хранится не более 3-х часов).

¹ Литература: Методические рекомендации – Ярославль:Редмер,2010-240с.