



Обед в детском саду

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

Очень часто в детских садах сталкиваются с несоблюдением режима питания детей дома:

часы приема пищи должны быть постоянными;

в рационе ребенка основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

В детском саду дети кушают 4 раза.

Первый прием пищи - завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают фруктовый сок или фрукт (яблоко).

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок, кисель или компот в качестве третьего.

После сна у детей полдник – чаще всего в это время в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай, молоко, кефир.

Меню в детском саду всегда разнообразно, и даже супы в течение недели не повторяются. Все это позволяет детям кушать с большим аппетитом, и блюда не надоедают. Должное внимание оказывается и совместимости продуктов. К примеру, овощи сочетаются с мясом, курица – с макаронами или пюре, рыбу подают с рисом или картофелем.

В приготовлении блюд нужно отдавать предпочтение следующим способам готовки: запекание, тушение, варка.

Много зависит, как питается ребенок в семье. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт и т. д. и зачем варить компот из сухофруктов – когда есть соки, фанты и кока – колы.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

