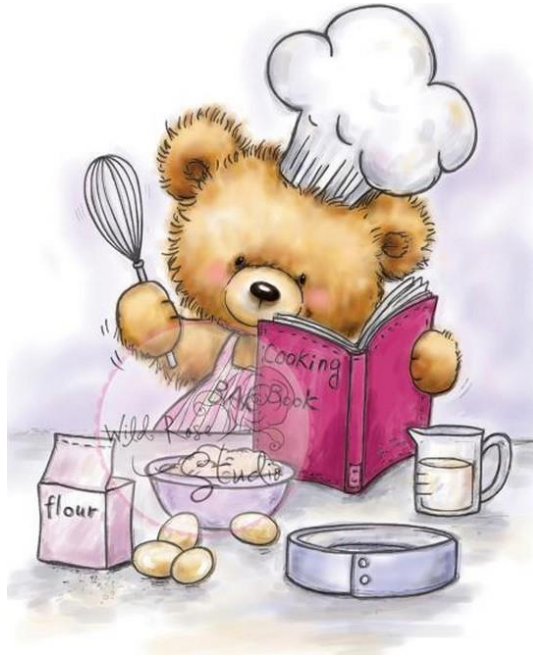


# Организация питания ребёнка в детском саду



## Рациональное питание ребёнка.

Правильно организованное рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

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

## О питании в детском саду.

Для детей организовано четырёхразовое питание, которое состоит из:

- завтрак, на который приходится 25% суточной пищевой ценности рациона питания; (Второй завтрак предусмотрен в летний период);
- обеда (25%) и более калорийного, чем обычно;
- полдника (20-25%), (так называемый, уплотнённый полдник).

Ужин, на который остаётся 20-25% суточной пищевой ценности;

## **Советы врача.**

**Питание ребёнка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в саду вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно изучайте его, это поможет скорректировать домашнее питание, чтобы ребёнок получал все необходимые продукты.**

**Если у вашего ребёнка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определённым продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.**

**Утром, до отправления ребёнка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребёнок плохо завтракает в группе. Однако, если ребёнок приходится приводить в сад особенно рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок с печеньем либо фрукты.**

## **Сервировка стола.**

**Культуру еды относят к гигиеническим навыкам, но её значение не только в выполнении за столом физиологических потребностей. Она имеет этический смысл - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу.**

**Красиво и правильно сервированный стол, красивая еда вызывают аппетит у ребёнка.**

**Овладение культурой еды - нелёгкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо.**