

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей!

Прежде всего, необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает учреждение дошкольного образования, где получает четыре (пять) раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.



ПРИМЕРНОЕ СУТОЧНОЕ МЕНЮ «ВЫХОДНОГО ДНЯ» ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

Прием пищи	Часы приема пищи	1 день		2 день			
		Примерное меню	Объём блюд в мл		Примерное меню	Объём блюд в мл	
			Ясли	Сад		Ясли	Сад
Завтрак 1 вариант	Ясли 8.20-8.45	Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т.п.)	150	200	Салат овощной (капуста, морковь) с растит. маслом	60	80
Какао на молоке	150	200	Чай сладкий	150	200		
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30 7 20	50 10 25	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30 7	50 10		
Фрукты (яблоко)	1 шт.	1 шт.	Фрукты (груша)	1 шт.	1 шт.		
Обед	Ясли 11.40-12.10	Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным	40	60	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным	40	60

	Сад 12.10- 12.40	Борщ на мясо- костном бульоне со сметаной	150	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
		Мясные тефтели с тушеной цветной капустой	60/120	80/150	Кура отварная с пюре из картофеля и кабачка	60/120	80/150
		Компот из свежезамороженных или свежих ягод	150	200	Компот из свежезамороже нных или свежих ягод	150	200
		Хлеб ржаной	30	60	Хлеб ржаной	30	60
Лодник	Ясли 15.25- 15.45	Творожная запеканка с изюмом	120	180	Морковно- рисовая запеканка с джемом	60/10	100/20
	Сад 15.30- 15.50	Молоко	150	200	Йогурт	150	200
		Фрукты (мандарины)	1 шт.	1-2 шт.	Фрукты (банан)	1 шт.	1 шт.
Ужин	Ясли 17.35- 17.55	Рыбные фрикадельки с картофельным пюре	60/120	80/170	Овощное рагу	180	250
	Сад 17.45- 18.05	Хлеб пшеничный	40	60	Булочка домашняя	40	60
		Сок фруктовый	150	200	Сок фруктовый	150	200