



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №133»

Консультация для родителей
(законных представителей)

«Питание детей дошкольного возраста»

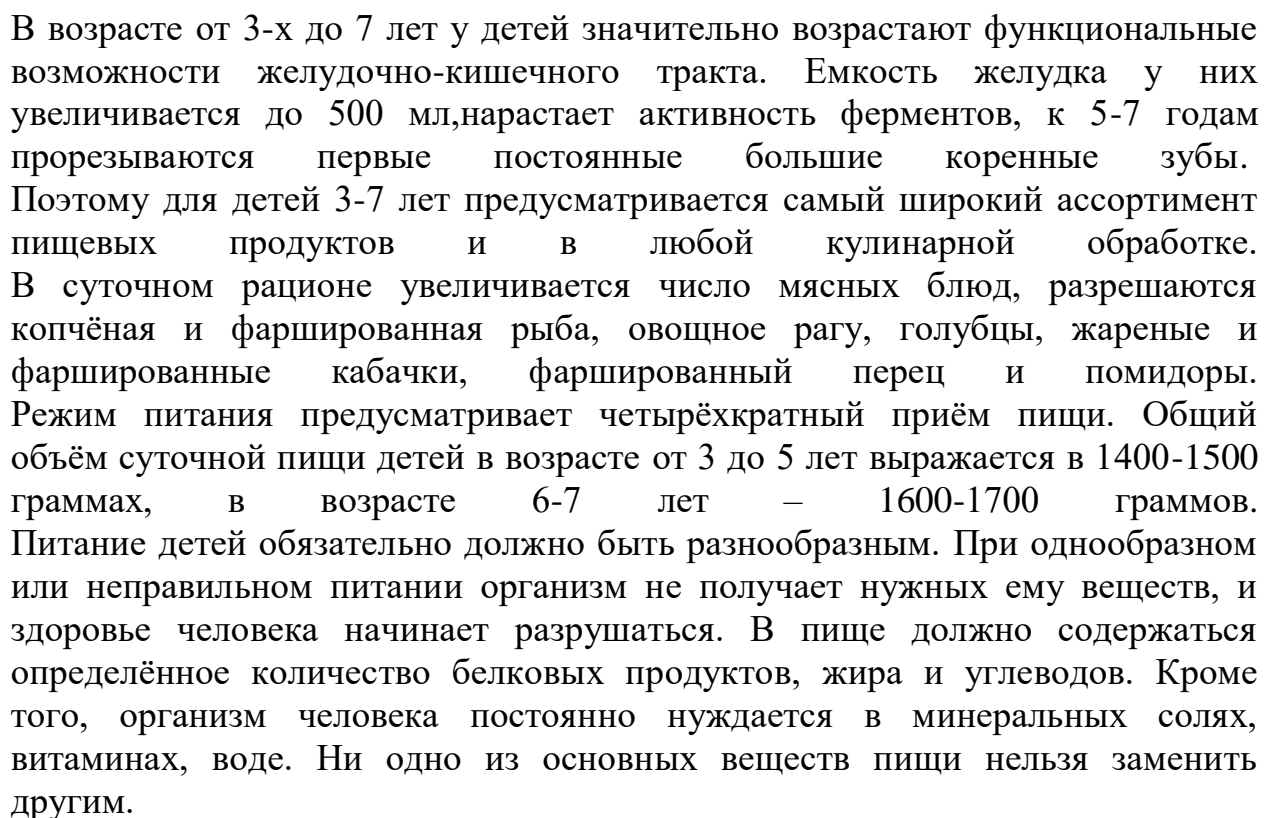


Подготовила воспитатель: Суртаева Е.В





Правильное питание дошкольников: питание детей от 3-х до 7 лет.



В возрасте от 3-х до 7 лет у детей значительно возрастают функциональные возможности желудочно-кишечного тракта. Емкость желудка у них увеличивается до 500 мл, нарастает активность ферментов, к 5-7 годам прорезываются первые постоянные большие коренные зубы. Поэтому для детей 3-7 лет предусматривается самый широкий ассортимент пищевых продуктов и в любой кулинарной обработке. В суточном рационе увеличивается число мясных блюд, разрешаются копченая и фаршированная рыба, овощное рагу, голубцы, жареные и фаршированные кабачки, фаршированный перец и помидоры. Режим питания предусматривает четырёхкратный приём пищи. Общий объём суточной пищи детей в возрасте от 3 до 5 лет выражается в 1400-1500 граммах, в возрасте 6-7 лет – 1600-1700 граммов. Питание детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.



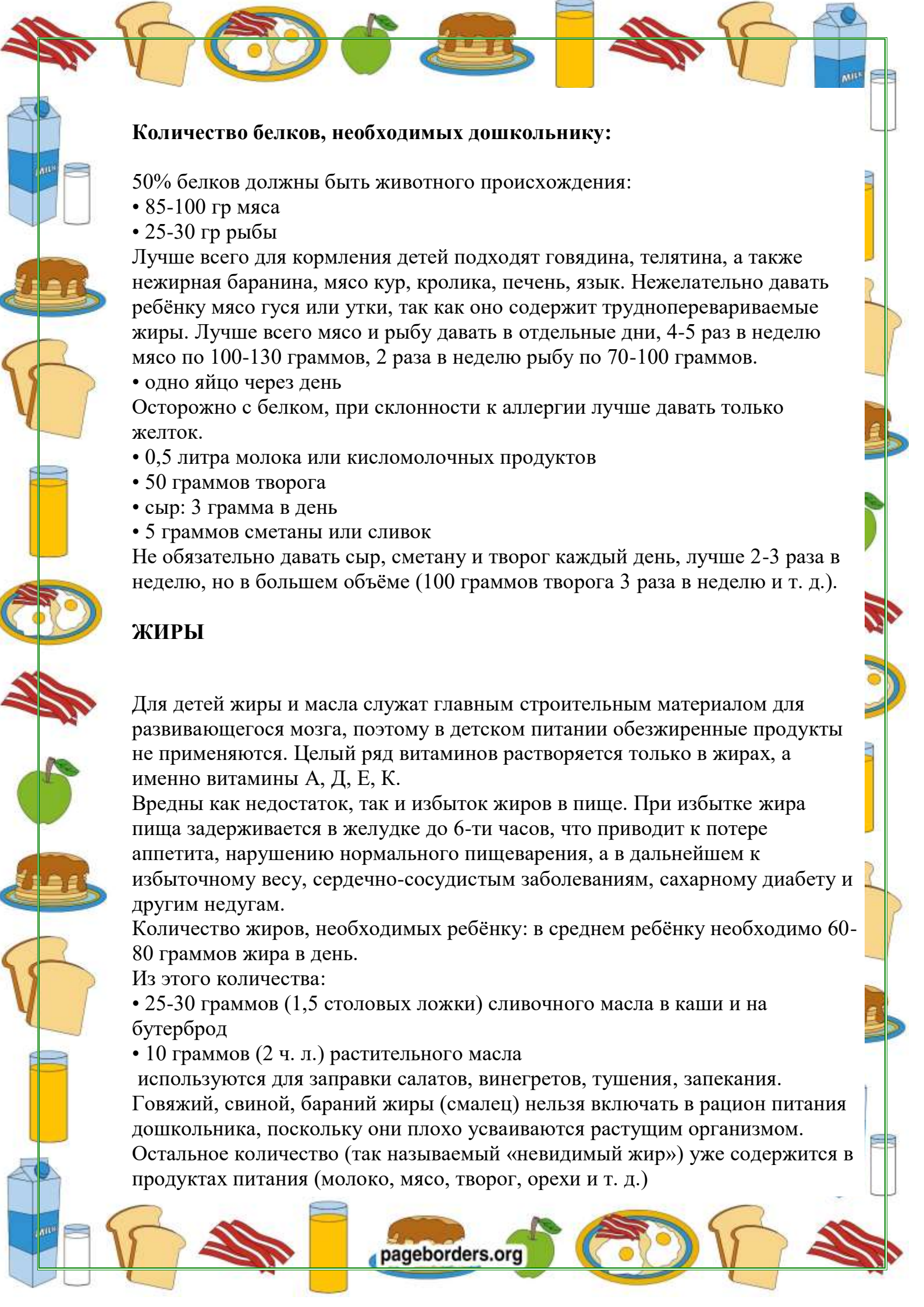
БЕЛКОВАЯ ПИЩА

Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Немаловажными являются растительные белки, содержащиеся в крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, орехах, семечках, овощах.

Мясо и птицу детям лучше предложить в виде рубленых изделий, а не куском. Это могут быть: бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеная говядина, птица, крестьянская колбаса, домашняя ветчина, заливное мясо. Из рыбы нужно обязательно выбрать все кости.

Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копченые колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.



Количество белков, необходимых дошкольнику:

50% белков должны быть животного происхождения:

- 85-100 гр мяса
- 25-30 гр рыбы

Лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Нежелательно давать ребёнку мясо гуся или утки, так как оно содержит трудноперевариваемые жиры. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов, 2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов.

- одно яйцо через день

Осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток.

- 0,5 литра молока или кисломолочных продуктов
- 50 граммов творога
- сыр: 3 грамма в день
- 5 граммов сметаны или сливок

Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю, но в большем объёме (100 граммов творога 3 раза в неделю и т. д.).

ЖИРЫ

Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К.

Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.

Количество жиров, необходимых ребёнку: в среднем ребёнку необходимо 60-80 граммов жира в день.

Из этого количества:

- 25-30 граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд
- 10 граммов (2 ч. л.) растительного масла

используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.

Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.

Остальное количество (так называемый «невидимый жир») уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т. д.)



УГЛЕВОДЫ

Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки.

Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Количество углеводов, необходимых дошкольнику:

- 30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба (если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба)

- картофель: 120-150 граммов

- порция каши: 120-150 граммов

- овощи: 180-200 граммов

- фрукты и ягоды: 100-200 граммов, сок – 100-150 граммов в день

- 35-50 граммов сахара

(5-7 чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т. д.)

- 10-15 граммов сахаросодержащих продуктов (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва)

Особенности питания дошкольников.

Как и в раннем возрасте, дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды.

Салаты предлагайте перед едой, так как овощи стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают аппетит.

Свежие фрукты очень хороши на полдник. Не давайте их только в промежутках между едой (особенно сладкие).

- Во время обеда обязательно накормите ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка, что способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.
- Ребята очень любят хлеб и хлебобулочные изделия, особенно булочки, пряники, вафли, печенье, пирожные, торты. Но надо помнить, что изделия из муки высшего сорта бедны витаминами и минералами и часто содержат большое количество сахара и жиров. Оставьте их для выходных и праздничных дней. Ежедневно полезен хлеб из ржаной муки, а также из муки грубого помола. Он богат витаминами группы В, минеральными веществами и растительными белками.
- Детям очень полезны крупы. В отличие от макаронных изделий (макароны, вермишель, лапша) они содержат огромное количество витаминов и минералов. Дети очень любят макаронные изделия, но варите их реже, чем крупы, особенно если у ребёнка имеется избыточная масса тела.
- Для формирования прочного скелета, хорошей осанки и крепких зубов ребёнку жизненно необходим кальций, который в основном содержится в молочных продуктах. Поэтому ежедневно дошкольник должен получать 2 стакана молока или кисломолочных продуктов.
- Сахар обязательно входит в рацион ребёнка любого возраста, но избыточное его количество снижает аппетит, нарушает иммунитет, способствует развитию ожирения и может привести к такому грозному заболеванию как сахарный диабет. Не приучайте детей есть много сладостей. Отучите своих родных и знакомых приходить к ребёнку с конфеткой или шоколадкой.
- Как можно реже покупайте детям сильно газированные напитки – они раздражают слизистую желудка и кишечника и содержат огромное количество сахара.

- Больше покупайте овощей, фруктов, ягод, зелени. Вот что полезно ребёнку. Причем овощи должны быть самые разнообразные – морковь, капуста, свёкла, репа, редька, зелёный горошек, томаты, кабачки, тыква, огурцы и т. д. Очень полезна огородная и дикорастущая зелень. Из фруктов в первую очередь рекомендуются яблоки, груши, сливы, вишни, из ягод – черная смородина, крыжовник, красная смородина, малина, облепиха. В день ребёнок должен получать 400 граммов овощей и фруктов. В это количество не входит картофель.
- Для приготовления пищи используйте йодированную соль, так как при недостаточном поступлении йода с пищей могут возникнуть йододефицитные заболевания.
- Продолжайте учить ребенка правильному поведению за столом. Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол, не расставлял их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью. Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии. Избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с вашего разрешения (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить вас, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

Если ребёнок ходит в детский сад

Большинство дошкольников посещают детский сад. Питание дома для такого «организованного» ребёнка должно быть согласовано с питанием в учреждении с таким расчётом, чтобы домашний рацион дополнял рацион детского сада.

С этой целью в детских учреждениях принято вывешивать ежедневное меню, чтобы родители могли с ним познакомиться. Забирая ребёнка домой, не забудьте посмотреть меню и постарайтесь дать ему дома те продукты и блюда, которые он не получал днём.

В выходные и праздничные дни лучше приготовить ему такое питание, которое он обычно получает в детском саду, используя аналогичный набор продуктов. Не следует закармливать его в эти дни сладостями и деликатесами. Очень часто после праздников работники детсадов жалуются на плохой аппетит ребёнка.

Утром перед отправлением ребёнка в детский сад не кормите его, так как он будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, дайте дома стакан кефира или яблоко.

Что делать, если ребёнок плохо ест?

- Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.
- Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.
- Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение.

Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.

- Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечением, во время игры.
- Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.
- 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом - «нагулять аппетит».
- Есть дети «малоешки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каши и хлеба).
- Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по

себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.

- При желании ребёнка полакомиться, предложите ему между кормлениями морковку, яблоко, помидор, огурец.
- Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.
- Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи.

Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.

Консультация для родителей "Здоровое питание для дошкольников"

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

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.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Питание детей дошкольного возраста.

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является **молоко**. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения.

Молоко содержит полноценный белок, богатый незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины В6, В12, А, Д, Е. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Дети должны выпивать до 400-450 мл. молока в день.

Широкое применение в детском питании находят и кисломолочные продукты. В процессе кисломолочного брожения они обогащаются витаминами В6, В12, приобретают выраженные антибиотические свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, так как содержащиеся в них молочнокислые бактерии вытесняют патогенную микрофлору. Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшают процесс пищеварения. Наиболее распространенным продуктом, рекомендуемым в детском питании, является творог.

Творог - легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием.

Кроме этого, следует помнить, что молочные продукты могут оказаться очень вредными для детского организма, если ребенок употребляет в пищу молочные продукты без термической обработки, с истекшим сроком годности, с нарушениями условий хранения, при несоблюдении температурного режима, а также приготовленные без соблюдения технологических требований. Поэтому, при приготовлении пищи, а также приобретая продукты в магазине, следует обратить на это особое внимание. Детский организм очень быстро реагирует на недоброкачественную пищу, которая вызывает различные отравления, расстройства пищеварения, боли и спазмы в животе.

Поэтому для детского питания рекомендуется использовать только свежие и доброкачественные продукты.

Уважаемые родители, будьте бдительны, покупая продукты для детей.

Необходимо полностью **исключить** из рациона детей следующие продукты:

Жевательные резинки

Картофельные чипсы

Кириешки

Лимонады, кока-колу и т.п.

Натуральный чай, натуральный кофе

Если у ребенка плохой аппетит, а так же ослабленным детям с повышенной возбудимостью, следует исключить из рациона сахар, конфеты, шоколад.

Незаменимые продукты в детском питании:

Фрукты, которые нужно давать детям отдельно от другой еды

Зелень: сухая, свежая, в любом виде, в любое время года

Соки (лучше свежеприготовленные)

Сухофрукты: изюм, финики, инжир

Квашеная капуста (очень богата витамином С)

Доброкачественные молочнокислые продукты

Творог

Супы: с крупами, вегетарианские, овощные

Каши: гречневые, пшеничные и др. Горох, фасоль.

Орехи

Мясо, рыба: в определенных количествах, после двойной термической обработки

Яйцо: промытое, отварное (в «концентрированном» виде не более 2-х раз в неделю)

Достаточное количество воды: лучший напиток чай из сухофруктов, мятный чай, чистая родниковая или минеральная (негазированная) вода.

Важными и незаменимыми продуктами в детском питании являются **овощи**: свежие, отварные, тушеные. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты клетчаткой, углеводами, витаминами, минеральными веществами. Возбуждают и повышают секрецию пищеварительных желез, повышают их ферментативную активность. Обладают фитонцидными, бактерицидными свойствами, повышают иммунологические реакции организма.

Советы родителям.

Как приучить ребенка к овощам?

Возможные причины отказа ребенка от овощей:

1. ребенку лень жевать
2. блюдо из свежих овощей невкусно приготовлено
3. блюдо из овощей малопривлекательно

Так, например, ко всем супам можно добавлять свежий морковный, томатный, свекольный сок (1/2 стакана на 1 литр супа), когда суп уже готов.

Очень маленьким детям свежие овощи можно смешивать с картофельным пюре. Некоторые, более старшие, дети сознательно отказываются от овощей. Не надо заставлять их есть, но можно попытаться заинтересовать их каким-либо способом. Например, готовя пищу, мама может нарочито и провоцирующе аппетитно есть морковь, огурец, капусту, сладкий перец, тогда ребенок наверняка попросит овощ. Можно приготовить блюдо из овощей более пикантно, полить соусом из сметаны, из зелени и лука, посыпать зеленью и т.д., чтобы блюдо выглядело пестро и аппетитно.

Примерные блюда, рекомендуемые детям:

Овощное рагу, картофель, тушеный с капустой, запеканки, голубцы, икра из баклажанов, фаршированный перец, тушеная капуста (можно смешать с отварной домашней лапшой), перец запеченный, картофляники (блинчики с картофелем), плов, творог с овощами, салаты и др.

Рекомендации для родителей по организации правильного питания!

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит **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. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, причем три из них обязательно включают горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

В нашем детском саду имеется примерное 2-недельное меню для каждого сезона года, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам. Питание детей организовано с использованием основе компьютерной программы «Chedek Soft», что позволяет четко отслеживать выполнение натуральных норм и следить за химическим составом пищи.

Организация питания детей в детском саду должно сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

