*ЧЕМ КОРМЯТ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ*

|  |
| --- |
| 0_197c7_f082e0a9_l.gifpic_medical.gif Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в нашем детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.  Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детском саду сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышковых пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее. Основа правильного питания в детском саду — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои.  Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кефира, фруктов и так далее.  В нашем детском саду есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме. Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, мясными, рыбными супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательно чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, кисель. На завтрак и ужин малыши получают молочные каши с овощами и фруктами, овощные блюда, блюда из творога и так далее. Два раза в неделю детям дают кисломолочные продукты (кефир, ряженку), обязательно раз в неделю — рыбу. Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детском саду вывешивается в холле и на каждой группе, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться  |