



Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском учреждении. В соответствии с принципами организации питания детей

дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Всего в день ребенок 3-6 лет должен получать: белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

- Завтрак** ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром.
- Обед** должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.
- Полдник** ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съесть печенье, ватрушку или булочку, фрукты.
- Ужин** лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника.

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Часто дети предпочитают вместо каши есть чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.



**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	50	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30	50		
	7 20	10 25		7	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