|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно следует включать мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты - 1 раз в 2-3 дня. Для приготовления блюд, учитывая особенности физиологии пищеварения ребенка, рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов. | https://i1.wallbox.ru/wallpapers/main2/201732/frukty-citrusy-hlopa.jpgБудьте здоровы! |  «Рекомендации родителямпо организациипитания дошкольников»https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0543/00169a82-2aec5d58/img3.jpg Подготовила:Дернова А. А |
|  Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.    Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки (±10%), для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки (±10%). Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%. | **Завтрак** должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных не горячих блюд. Дополнительно рекомендуется включать бутерброд, свежие овощи и плоды.https://www.babyplan.ru/uploads/monthly_2019_07/IMG_20190716_125907_compress67.jpg.d09f73a5132e0f9fa32352f56c94bedc.jpg**Второй завтрак** состоит из сока или свежих фруктов и ягод.**Обед** должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе компот или кисель). В качестве закуски рекомендуется использовать салат из свежих или переработанных овощей.  | **Полдник** состоит из сладкого блюда (запеканки, булочные или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.**Ужин** должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.На **второй ужин** рекомендуется предлагать детям кисломолочные напитки.https://serov112.ru/wp-content/uploads/1/0/a/10a217117d47988050fb02e84b4f27b8.jpeg |