

Роль питания в детском саду

Детское меню определяется нормами питания детей. Оно на первый взгляд скучное и однообразное, но на самом деле, является проверенным, разработанным и одобренным Министерством здравоохранения РФ. Меню детского сада составляется на 10 дней, ребенок получает с питанием все необходимые микроэлементы, витамины, калории.

Ежедневное питание продумано до мельчайших подробностей, в течение дня исключается повторение одних и тех же продуктов. Один раз в день могут присутствовать в меню детского сада такие продукты как кисломолочные продукты, яйцо, мясо, макаронные изделия, крупы, овощи, а вот рыбу дают раз в неделю.

Дети в детских садах России питаются четыре раза - завтрак и обед, полдник и ужин. Продукты имеют сертификаты качества и проходят строгую проверку, а приготовление пищи отвечает требованиям санитарных норм.

Ребенок в детском саду проводит целый день и в организации правильного меню важную роль играют родители. Будет не лишним следить за питанием своего малыша в детском саду и немного корректировать питание дома, чтобы можно было бы восполнить какие-то пробелы. Нужно чтобы каждый день меню было разнообразным, избегать повторения продуктов в один и тот же день. Если в саду был обед из рыбы, значит дома можно сделать котлетки, если в детском саду давали омлет, значит, этот продукт нужно исключить дома. Это поможет избежать как недостатка, так и переизбытка некоторых веществ.

И в заключение совет родителям, которые отдают ребенка в детский сад. Кроме таких моментов, как приучить ребенка к горшку, научить его одеваться, есть ложкой, умываться, нужно приучить ребенка есть такие стандартные блюда, которые дети едят в детском саду. И нужно постараться, чтобы оладьи, суп, кисель и запеканка стали привычными и знакомыми блюдами для вашего ребенка.



Для полноценного и успешного питания ребенка нужно соблюдать режим еды в детском саду.