«Правильное питание детей в детском саду и дома»

САНПИН 2.4.1.3049-13 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ"

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов:

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,нежирные сорта свинины и баранины,мясо птицы охлажденное (цыплята, курица, индейка)

Рыба:

- треска, горбуша, лосось, минтай

Рыба и мясо готовится в два этапа: запекание и тушение.

Молоко и молочные продукты:

- молоко пастеризованное, стерилизованное, сухое, сгущенное молоко, творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке

Молочные продукты употребляются только после термической обработки.

Кондитерские изделия:

- печенье, крекеры, вафли, пряники, сушки, джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: капуста белокочанная, картофель, капуста, капуста морская, морковь, свекла, лук (зеленый и репчатый).

Фрукты:

- яблоки, груши, слива, персики, абрикосы, ягоды, фрукты, сухие (плоды) и быстрозамороженные для приготовления напитков.

Соки и напитки:

- соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов, какао, чай.

Примерное меню для детей дошкольного возраста

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Рекомендуемое оптимальное время приема пищи в детском саду:

- **8.30 — 9.00 — завтрак;**
- **12.00 — 13.00 — обед;**
- **15.30 — 16.00 — полдник;**
- **17.00 — 17.30 — ужин**

***В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.**

Принципы щадящего питания:

- варка;
- запекание;
- припускание;
- пассерование;
- тушение;
- приготовление на пару.

Не применяется жарка!

Детям не рекомендуется ряд продуктов!

- копченые колбасы,закусочные консервы,жирные сорта говядины, баранины и свинины, грибы, карамель, в том числе леденцовая, маринованные овощи и фрукты, квас, газированные напитки, кофе натуральный, кремовые изделия.

Основные правила для родителей:

- Ребёнка надо кормить в строго установленное время;
- Давать только продукты, рекомендованные по возрасту;
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо;
- Не отвлекать от еды чтением или игрой;
- Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно;
- Не стоит торопить ребёнка во время еды;
- Не стоит давать детям много сладостей.

Надо поощрять:

- ✓ Желание ребёнка есть самостоятельно;
- ✓ Стремление ребёнка участвовать в сервировке и уборке обеденного стола

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»