

Основные принципы питания дошкольников (рекомендации медицинских работников для родителей)

1. Питание должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

2. Пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

3. Нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

4. Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареная пища не рекомендуется детям до 6 лет.

5. Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

6. Соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым и счастливым.

Уважаемые родители!

Предлагаем вам примерное меню на выходные и праздничные дни
для вашего ребенка

Меню праздничного дня

Завтрак 1

Бутерброд с икрой лососевых рыб
Омлет с горошком зеленым запеченный
Салат фруктовый
Какао на молоке

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной

Обед

Салат из помидоров свежих с перцем
сладким с растительным маслом
Уха ростовская

Пирожки печеные с капустой
Котлеты натуральные рубленые

Пюре картофельное
Компот из плодов свежих (яблок)
вишни, сливы, персиков или абрикосов)

Полдник

Блинчики с фруктовой начинкой
Кисломолочный напиток

Зефир витаминизированный
Хлеб пшеничный (витаминизированный или
зерновой) на весь день
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день
Вода питьевая детская на весь день

Ужин

Морковь тертая с изюмом и сахаром
с растительным маслом

Изделие творожное с фруктовым
наполнителем
Чай с сахаром

Хлеб пшеничный (витаминизированный или
зерновой)

Меню выходного дня (вариант1)

Завтрак 1

Завтрак зерновой витаминизированный с
молоком
Напиток кофейный на молоке
Кисломолочный продукт, обогащенный
пробиотическим фактором
Масло сливочное фасованное

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной

Обед

Салат из капусты белокочанной с растительным
маслом
Щи из шпината со сметаной
Яйцо куриное диетическое, сваренное
вкрутую
Говядина тушеная
Пюре картофельное
Кисель витаминизированный

Полдник

Изделие формованное из филе рыб

Макароны отварные со сливочным маслом
Отвар из шиповника
Хлеб пшеничный (витаминизированный или
зерновой) на весь день
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день

Ужин

Икра кабачковая для детского питания с
растительным маслом
Пельмени детские
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный (витаминизированный или
зерновой)

