

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

- 1) Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
- 2) Продукты питания такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.
- 3) Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
- 4) Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
- 5) Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
- 6) Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.



Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.



Дети, находящиеся в ДОУ, получают четырёхразовое питание (завтрак, 2-ой завтрак, обед, уплотненный полдник), которое обеспечит их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 85-90%.

Питание в детском саду должно сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

На основании анализа питания за 2024 год выполнение натуральных норм питания составляет по:

- фруктам – 81%;
- мясу – 75%
- кондитерским изделиям – 71%
- субпродуктам – 76%.

На основании полученных результатов предлагаем вам родители, внести употребление в вечернее время и выходные дни, блюда с выше перечисленными продуктами.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4771335083109427968405326649206930468348526487

Владелец Леер Юлия Олеговна

Действителен с 03.02.2025 по 03.02.2026