

## Чем кормят ребёнка в детском саду?

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в нашем детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Что касается детских пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной еды. Но все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Основа правильного питания в детском саду — это нормы, которые утверждены Санитарными правилами. Питание организовано в соответствии с разработанным для разных возрастных категорий детей «Примерным 2-х недельным меню питания детей», которым предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо и другие) включаются 2-3 раза в неделю. Исходя из наличия продуктов, кладовщик составляет меню; при отсутствии каких-либо продуктов разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты с соблюдением норм выполнения натуральных показателей. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается. При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, тушение.

Непосредственно после приготовления, до выдачи готовой пищи на группы, проводится оценка приготовленных блюд и изделий с отметкой в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции», отбирается суточная проба для контроля показателей санитарной безопасности.

Завтрак состоит из горячего блюда – каши и супы молочные, творожные и яичные блюда, бутерброда и горячего напитка (чай, какао, кофейный напиток).

В промежутке между завтраком и обедом предусмотрен дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и/ или свежие фрукты в натуральном виде или в виде сладких блюд.

Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены заправочными супами - мясными, рыбными и вегетарианскими. На второе обычно дают мясные/ рыбные блюда (биточки, гуляш, рагу, суфле, запеканки и т.д.). На гарнир - овощные и крупяные блюда. На третье - напиток или компот.

Во время уплотненного полдника малыши получают блюда ужина - овощные, рыбные блюда, блюда из творога и так далее, молоко или кисломолочные продукты (кефир обогащенный витаминами, напиток йогуртный сладкий «Снежок»), мучные кондитерские или сдобные булочные изделия, свежие фрукты.