

С 1 сентября 2017 г. в детском саду введено единое четырехнедельное меню, которое отвечает санитарно-эпидемиологическим требованиям СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и разработано с учетом физиологических потребностей детей в получении достаточного количества белков, жиров, углеводов и калорий.

Ежедневно в питании детей используются такие виды продуктов как молоко, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, крупы. Остальные молочные продукты и птица включены 2-3 раза в неделю.

Меню для детей четырехразовое. Включает завтрак, второй завтрак, обед и полдник.

Рацион питания детей по меню соответствует основным принципам детского питания: сбалансированности, калорийности, объему питания с учетом возраста ребенка. Новое меню будет полностью обеспечивать растущий организм энергией и пищевыми веществами.

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). Для ребенка очень важен пример взрослых, прежде всего самого родителя. Родителям детей нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада приблизило и дополнило рацион, получаемый в дошкольном учреждении. С этой целью в садиках в каждой группе вывешивается меню на день. Необходимо приучать ребенка к тем блюдам, которые чаще даются в детском саду, особенно если дома он их ранее не получал. Стоит показать, что приготовленная еда очень вкусная и полезная, продемонстрировать положительные эмоции, целесообразно использовать при этом народные пословицы и поговорки, обыграть подачу отдельных блюд с помощью любимых детских персонажей.

На ужин в домашнем рационе рекомендуем включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуем выдавать кисломолочные напитки.

Как в детском саду, так и в семье должен осуществляться грамотный подход к организации питания детей, подобран правильный, соответствующий возрасту рацион, а ребенку прививаться навыки правильного и здорового питания.