

# Питание в детском саду

---



Отправляя малыша в детский сад, родители беспокоятся о том, чтобы ребенок был опрятно одет, чтобы ему было интересно в группе, на прогулке, чтобы он отдыхал в тихий час... и т. д. Но самый главный вопрос, волнующий мам и пап – это чем малыша будут кормить.

В нашем детском саду составлено десятидневное меню для малышек в возрасте от 3-7 лет. Наше детское учреждение имеют два сезонных десятидневных меню: осеннее - зимнее и весеннее -летнее. Процесс организации питания - это не только приготовление вкусной пищи, но и закупка (заказ), доставка, хранение. Поэтому данный процесс - это ежедневный труд многих работников.

## **Принципы организации питания в нашем саду:**

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- Оптимальный режим питания;
- Соблюдение гигиенических требований к питанию

При составлении дневного рациона в первую очередь мы заботимся о наличии в нем главного строительного материала – белка. Его больше всего в мясе, рыбе, яйце, молоке и молочных продуктах. Из растительных продуктов белком богаты бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб. Мы также учитываем и то, что большая часть жиров в суточном рационе ребенка должна быть животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сметане. Общее количество растительных жиров

(подсолнечное масло) в рационе ребенка оставляет не менее 15-20% от общего количества жира в суточном меню. Рафинированные источники углеводов – сахар, повидло, кондитерские изделия – не очень полезны для малыша. Поэтому потребность наших детей в углеводах удовлетворяется за счет круп, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли и микроэлементы. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питание детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе быстрорастворимые витаминизированные напитки. С этой целью в детском саду дети получают киселек детский «Валетек».

**Важно!** Киселек изготавливается из натуральных ингредиентов в сухой форме, именно поэтому он не содержит консервантов и стабилизаторов. Этот необычайно вкусный и полезный десерт подарит детям всё необходимое. Киселек содержит 13 витаминов, способствующих укреплению иммунитета и снижению заболеваемости, а также необходимых для роста и развития. Получать витамины в виде напитка более физиологично, они лучше усваиваются и эффективнее работают.

Использование современных технологий обеспечивает совместимость и высокую сохранность витаминов даже в горячем напитке! А насыщенный цвет и дополнительная польза Киселек «ВАЛЕТЕК» достигается благодаря использованию бета-каротина (красящее вещество моркови) и свекольного сока.

Продукт разработан ведущим витаминологом, заслуженным деятелем науки РФ, профессором Спиричевым В.Б.

**Безопасность и эффективность Киселек детского «ВАЛЕТЕК» доказана.\*\***

**в 3 раза!** Снижается заболеваемость ОРЗ  
на 30%  
Повышается усвояемость

**Состав:** сахар-песок, картофельный крахмал, лимонная кислота, витамины (С, В1, В2, В6, В12, РР, А, D3, Е, К1, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин), свекольный сок, бета-каротин, ароматизатор идентичный натуральному.

**Вкусы:** вишня, клубника, клюква, малина, персик, черная смородина, яблоко

Справка о наличии в магазинах и аптеках: (495) 660 28 97 с 9.00 до 17.00  
Доставка на дом: (495) 737 93 93  
Заказ через Интернет: [www.valetek.ru](http://www.valetek.ru) [www.2254178.ru](http://www.2254178.ru) [www.medbioline.ru](http://www.medbioline.ru)



# КИСЕЛЁК ДЕТСКИЙ

с 13 витаминами  
для детей дошкольного и  
школьного возраста





Мягкий, нежный Киселек - предложите его Вашему малышу отдельно или на полдник с печеньем. Он прекрасно дополнит и разнообразит рацион Вашего ребенка.

**Пейте, не болейте!**

Компоненты	Содержание в 100г продукта	% НРВ* в 1 порции киселек				
		В 100г продукта	Дети от 3 до 6 лет	Дети от 7 до 11 лет	Дети от 11 до 14 лет	Дети от 14 до 18 лет
<b>Витамины:</b>						
А, мг	0,6	0,12	24	17	13	13
В1, мг	11,7	2,34	33	23	20	16
В2, мг	8,4	1,68	17	17	17	17
С, мг	100,0	20,0	40	33	31	25
В6, мг	1,5	0,3	33	27	23	21
В9, мг	1,7	0,34	34	28	23	21
В12, мг	1,8	0,36	36	34	22	20
В15, мг	2,5	0,5	33	25	17	17
РР, мг	15,0	3,0	27	20	17	16
К1, мг	70,0	14,0	28	25	20	14
Пантотеновая кислота, мг	4,5	0,9	30	30	26	20
Фолиевая кислота, мг	0,6	0,12	60	60	34	30
Биотин, мг	25,0	5,0	33	25	20	10
<b>Углеводы, г</b>	92,0	18,4				
<b>ХЕ, ккал/100г</b>	7,67	0,7				
<b>Калорийность, ккал</b>	368	73,6				

\* нормы физиологической потребности (МР 2.3.1.2432-06)

Воспитатели в группе приучают детей к правильной последовательности приема пищи, к чистоте, опрятности и самостоятельности. В организации питания детей большое значение имеет создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе: дети обеспечены соответствующей эстетичной посудой, удобно сидят за столом (за каждым из них закреплено постоянное место). Воспитатели проводят большую работу по привитию культурно-гигиенических навыков за столом. Культура поведения за столом это не просто красота манер – это здоровье. Воспитатели поощряют стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

В меню включены 5 приемов пищи:

\*1-й завтрак 8.18-8.40;

\*2-й завтрак (сок или витаминизированный напиток) 10.30;

\*обед 12.00-12.45;

\*полдник 15.40-15.56;

\*ужин 17.40-17.55

**Завтрак**, во время которого малыш получает кашу, бутерброд с маслом и сыром, напиток. Детские каши варят на молоке, чтобы они были еще более полезными. Детские напитки для завтрака – это чай, какао или кофейный напиток с молоком.

**Второй завтрак** более легкий и может состоять из какого-либо фрукта, сока.

**Обед** состоит из горячего блюда, салата и мясных продуктов с гарниром. В дополнение предлагается компот. Детские супы достаточно разнообразны, поэтому в течение недели они не повторяются.

**Полдник** – это булочка или печенье, предлагаемые с кефиром, йогуртом или ряженкой.

**На ужин** - дети получают блюда из творога (по средам и пятницам) и рыбы (по вторникам и четвергам).

В целом правильное питание в детском саду помогает родителям, избавляя их от необходимости думать над этой проблемой самостоятельно. Маме остается лишь покормить ребенка легким, здоровым ужином и оставаться уверенной в том, что за день он получил все необходимые для него полезные вещества.

Дети проводят в детском саду большую часть времени, поэтому очень важно, чтобы пища, которую они получают, была полезной и разнообразной. От питания зависит детское здоровье, поэтому оно должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

## **Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

<b>№ п/п</b>	<b>Показатели (в сутки)</b>	<b>С 3-7 лет</b>
<b>1</b>	<b>Энергия (ккал)</b>	<b>1965</b>
<b>2</b>	<b>Белок, г</b>	<b>73</b>
<b>3</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>69</b>
<b>4</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>275</b>

Дети в большинстве случаев находятся в дошкольных учреждениях до 12 часов и их питание, обеспечивает наше учреждение. Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

Уважаемые родители, не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться с правильным питанием в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада, поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому.