



ГОТОВИМСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Чтобы подготовить ребенка к детсадовскому питанию, родителям следует:

- Поинтересоваться у воспитателя приблизительным меню в детском саду с рецептами, чтобы постепенно приучать малыша к подобной пище.
- Отказаться от продуктов, которые по вкусу и составу кардинально отличаются от еды в ДООУ.
- Не давать ребенку экзотические продукты, копченые, соленые, жирные и острые блюда, которых нет в приблизительном меню. Маме важно знать, что в детском саду блюда готовят с минимум жира, для приготовления чаще используют сливочное и растительное масла.
- Стоит разнообразить домашнее меню простыми блюдами, полностью исключив газированные напитки, майонез, кетчуп, сухари и чипсы.
- Важно следовать принципу 5-разового питания и дома, так ребенку будет проще привыкнуть к графику приемов пищи в ДООУ.
- Не стоит давать ребенку двойные порции еды, думая, что он недоедает в детском саду. Порции должны соответствовать возрасту, в противном случае можно спровоцировать ожирение или проблемы с желудочно-кишечным трактом. Если в семье не придерживаются режима питания, постепенно следует отучать ребенка от перекусов между приемами пищи.

Дошкольное питание в детских садах, меню которого составляет медицинский работник, проходит обязательное утверждение.

В меню прописывается не только размер, но и консистенция порций (воспитанникам ясельных групп еда дается в пюрированном виде). Важно, чтобы блюда сочетались между собой. Так, если в обед дети получают борщ, овощной суп или рассольник, на второе у них должны быть овощи, овощной салат или гарнир из макаронных изделий или круп. Если же на горячее подан крупяной суп, в качестве гарнира рекомендованы овощные рагу и салаты. Чтобы повысить аппетит, перед обедом дети получают свежие или соленые овощи.