Уважаемые родители!

Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: его химический состав, калорийность, объем рациона и режим должны полностью отвечать возрастным потребностям  организма дошкольника.

Важно, чтобы объем пищи полностью соответствовал возрасту ребенка.

Меню должно быть разнообразным. Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, так и за счет различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд.

Особенно полезны детям салаты из различных овощей. В летний период – это свежие овощи: Морковь, редис, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат. Зимой готовят салаты из свежей капусты, репчатого лука, моркови, а также из вареных овощей.

Замечено, что у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона ( рыбные котлеты, запеканки, вареные овощи ит.д.) Задача воспитателя и родителей – привить у детей вкус к здоровой и полезной пище.

    Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

 **Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его плотным завтраком, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита.**