



# ***Основы здорового питания детей***





**Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.**

**Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.**

**В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход. Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение. Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.**

**В детском саду имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню опираются на действующие СанПины, что обеспечивает сбалансированность питания.**

**В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.**

**Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:**

**Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.**

**Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.**

**В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.**

**В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.**



## Организация питания, рацион, режим и примерное меню

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.



**Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.**

**Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.**





**Рекомендации родителям по питанию маленьких детей:**  
Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего, необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей. Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо. Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

**Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.**



# Рецепты блюд как в детском саду

## Омлет

Ингредиенты:

Яйцо (отборное) 5 шт .

Молоко 250 мл.

Соль 0,5 ч. л.

Масло сливочное (для смазки формы)

Приготовление:

В глубокую миску вылить молоко. Добавить яйца и соль. Хорошо размешать, не взбивая!!!  
Форму хорошо смазать сливочным маслом. Перелить полученную яично-молочную смесь в форму. Форму заполнять не более, чем на 2/3, так как омлет поднимется. И поставить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Первые 15-20 минут духовку не открывать. Готовый омлет разрезать на порции. На горячий омлет выложить кусочек сливочного масла.



## Картофельная запеканка с мясом

Ингредиенты:

**Картофель 500 г.**

**Яйца 2 шт.**

**Масло сливочное 60 г.**

**Сметана 60 г.**

**Мясо 300 г.**

**Лук репчатый 2 шт.**

**Соль. Перец.**

Приготовление:

Картофель очищаем, отвариваем, сливаем отвар, подсушиваем и разминаем толкушкой. В картофельное пюре добавляем яйца, масло, сметану, соль, перец, всё перемешаем и взбиваем миксером. Мясо отвариваем в подсоленной воде, пропускаем через мясорубку. Лук очищаем, нарезаем мелкими кубиками и жарим на сковороде с маслом. Добавляем прокрученное мясо, солим, перчим и жарим до готовности. На смазанный маслом противень выкладываем половину картофеля, разравниваем и выложим ровным слоем мясной фарш. Накрываем второй половиной картофеля, разравниваем, лопаткой наносим рисунок. Противень с запеканкой ставим в разогретую до 180\* градусов духовку и запекаем до золотистого цвета. Готовую картофельную запеканку с мясом нарезаем на порции и подаём на стол со сметаной или соусом.



### Творожная запеканка

Ингредиенты:

На одну детскую порцию: творог - 135 г,  
крупа манная или пшеничная мука - 10г-12г,  
сахар - 15г,  
яйца - 4г,  
маргарин - 5г,  
сухари - 5г,  
сметана - 5г,

Приготовление:

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Поверхность массы разравнивают и смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезают запеканку на куски квадратной или прямоугольной формы и поливают сметаной.



### Суфле печёночное

Ингредиенты:

Соль,  
Молоко,  
Масло сливочное,  
Лук репчатый 1 шт,  
Батон белый пару кусочков,  
Печень говяжья — 500 г.

Приготовление:

Берём печень, промываем её и отвариваем почти до готовности. Печень вынимаем из воды, смываем всё ненужное и даём остыть. Замачиваем кусочки батона в молоке. Чистим лук. Прокручиваем остывшую и нарезанную на кусочки печень через мясорубку, то же проделываем с луком и размоченным хлебом. Солим и всё тщательно вымешиваем. Если фарш суховат, можно добавить молока. Выкладываем всё в смазанную маслом форму. Ставим в духовку и запекаем при температуре 180-200 гр. до зарумянивания верха (где-то 15-20 минут). Верх готового суфле смазать сливочным маслом.





Спасибо за внимание!