



Подготовили: воспитатель Хламова Н. А. родители гр. № 7

Основные принципы здорового питания дошкольника:

• энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед — до 40%, полдник — 10%, а ужин 25%

• режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки

Основные принципы здорового питания дошкольника:

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы
- под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе
- из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной в них есть клетчатка

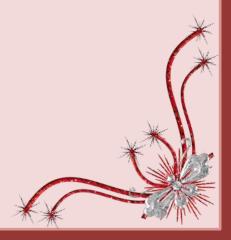
Что должен знать родитель?

Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те блюда, которые он уже ел

• Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился







Что должен знать родитель?

Если ребенок отказывается есть не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Попробуйте измените рецепт

• Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных

напитков



Биодо № 1 «Овсяная кана» (семья Маши Тарасовой)

Для рецепта вам потребуется:

- овсяные хлопья 2 стакана
- вода 3 стакана
- молоко 2 стакана
- соль 2 ч.л.
- масло сливочное 3 ст.л.
- Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения каши. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения, посолив. Готовую жашу заправить маслом.



Блюдо № 2 «Творожно — манная запеканка»

(семья Веры Небогатых)

- Для рецепта вам потребуется
- творог 200г.
- сливочное масло 50 г.
- яйцо 1 шт.
- ванильный сахар по вкусу сахар по вкусу

манка - 4 ст.л.

жеметана - пару столовых ложек • Масло растопить, смешать тщательно с творогом. Добавить яйцо, манку. Перемешать. И теперь сахар по вкусу. Дно формы посыпать манкой выложить массу, смазать сверху сметаной и выпекать до готовности



Биюдо № 3 «Суп куриньйй» (семья Вари Ковика)

Вам понадобится:

- 🦠 куриное мясо 2 голени
- лук репчатый, морковь 1 шт.
- картофель 3 шт.
- вермишель для супа горстка

• петрушка



- Сварить куриный бульон
- Морковь нарезать четвертинками
- Положить в бульон картофель и морковь. Варить в течение 15-20 минут
 - Затем добавить вермишель и варить еще 5-7 минут, до готовности вермишели
 - Готовый суп разлить по тарелкам. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки.

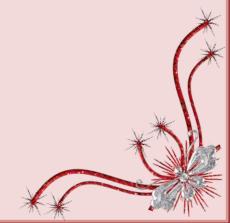
Блюдо № 4 «Борщ »

(семья Вари Ковика)

- Ингредиенты:
- Свинина вырезка 500.0 г
- Капуста белокочаная-1 шт.
- Морковь 3 шт.
- Перец сладкий 3 шт.
- Помидоры красные 4 шт
- Чеснок дольки 3 шт
- Сало 150 гр.
- Картофель 400 гр.
 - Лук репчатый 1 шт.
 - Свекла -1 шт.

- Варим бульон
- Делаем зажарку: все подготовленные овощи обжариваем
- В готовый бульон выкладываем картофель и зажарку
- Варим до готовности
- Подаем со сметаной и зеленью

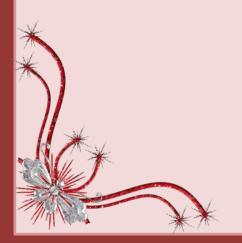






- Ингредиенты на 1 порцию (300 мл сока):
- 300 г очищенной моркови
- 2 средних кисло-сладких яблока

- Яблоки и морковь нарезаем на куски
- Выдавливаем сок
- Перемешиваем до однородности, переливаем
 в стакан и пьем!







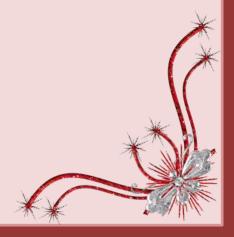
Блюдо № 6 «Салат весенний» (семья Димы Алексеева)

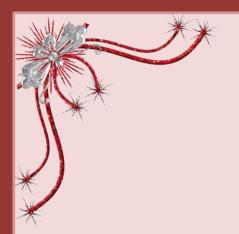
- Вам понадобятся:
- Редиска, огурцы, листья салата, яйцо, укроп, петрушка, долька

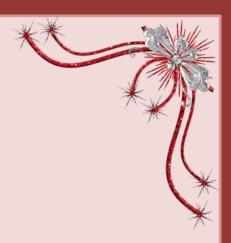
лимона

• Все ингредиенты порезать и смешать. Сверху немного полить маслом









Спасибо за внимание!

Источник шаблона: Фокина Лидия Петровна учитель начальных классов МКОУ «СОШ ст. Евсино» Искитимского района Новосибирской области