



Раціональне харчування – запорука здоров'я дітей



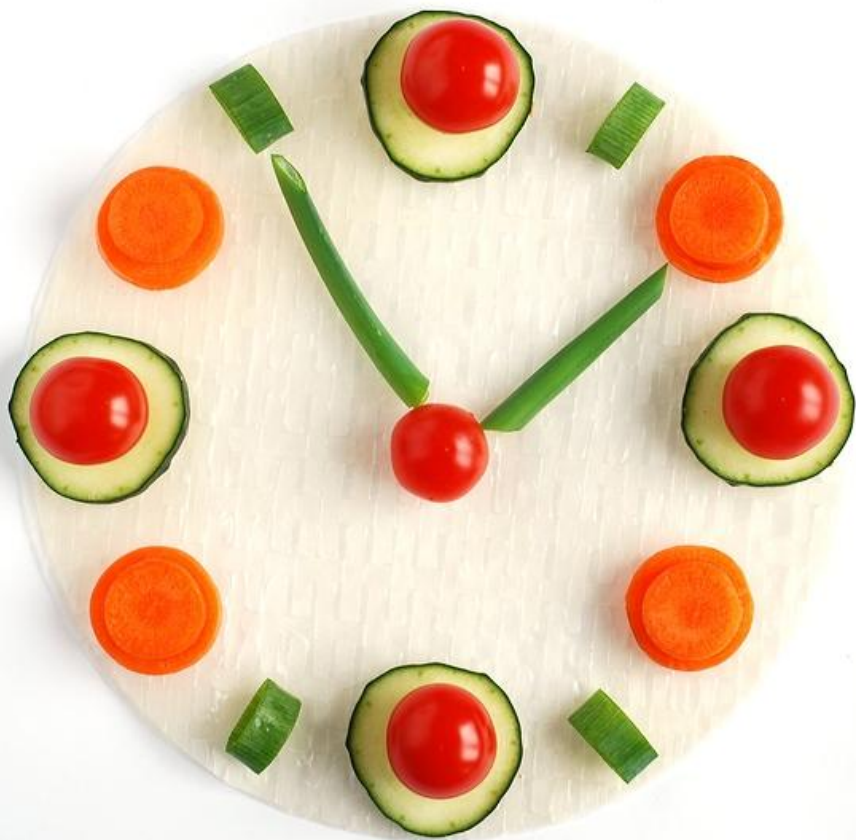
ОСНОВНІ УМОВИ:

для підвищення опору
дитячого організму до
захворювань:

1. Раціональний режим



Режим харчування в дошкільному закладі



СНІДАНОК:

8:30 - 9:30

ОБІД:

11.30 – 12:00

ПОЛУДЕНОК:

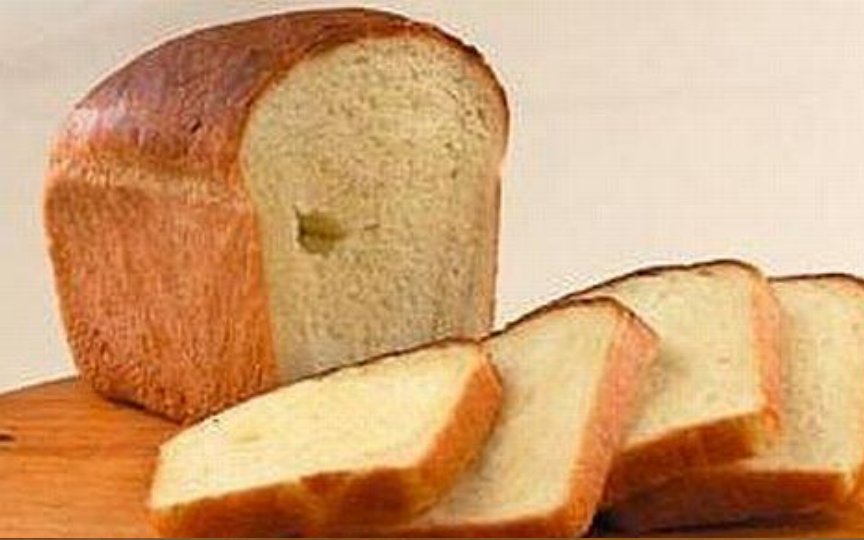
15:00 - 15:50



ПРАВИЛА СКЛАДАННЯ МЕНЮ:

- Харчування має забезпечити дитину необхідною кількістю енергії;
- Харчування має бути збалансованим і містити всі необхідні елементи;
- Харчування має бути різноманітним;
- Харчування має бути безпечним.











Продукти і страви	Дієта №5	Дієта №8
Хліб	Пшеничний не свіжоспечений, але не із закінченим терміном придатності, печиво галетне.	Житній хліб.
Супи	З овочами, крупами, з вермішеллю, молочні.	Овочеві, 1-2 рази на тиждень.
Страви з м'яса	Не жирні сорти м'яса, птиця у відвареному вигляді і страви з рубленого м'яса. Після від варення можна тушкувати і запікати.	Не жирні сорти м'яса, переважно у відвареному вигляді.
Страви з риби	Риба варена, запечена, після відварювання.	Не жирні сорти риби у відвареному вигляді.
Страви і гарніри з овочів	Картопля, різні овочі у вигляді салатів або відварені, запечені. Виключити: редис, редьку, щавель, бобові (крім зеленого горошку).	Овочі у сирому і вареному вигляді, картопля і буряк через день, солоні овочі 1-2 рази на тиждень.

Страви і гарніри з круп і макаронних виробів	Різні каші, пудинги, запіканки з круп, вермішель.	Каші розсипчасті.
Яйця і страви з них	Яйця варені, омлет.	Яйця варені, омлет.
Фрукти, ягоди, соки	Ягоди і фрукти солодких сортів у свіжому вигляді, киселі, компоти, яблука сирі і печені.	Фрукти і ягоди у свіжому вигляді, солодкі сорти обмежують.
Кондитерські вироби	Цукор, варення, мед, мармелад, зефір, вершкова карамель.	Цукор, варення; джем обмежують.
Молочні продукти і страви	Молоко, кисломолочні продукти, у тому числі сир кисломолочний у стравах (запіканки, лінівні вареники).	Молоко, кефір, кисле молоко промислового виробництва, сир кисломолочний у стравах.
Жирні продукти	Олія, масло вершкове, вершки, сметана.	Масло вершкове, олія, сметана.
Напої	Чай, чай із молоком, кава з молоком, ягідні, овочеві соки, настій шипшини.	Чай, фруктові і овочеві соки, відвар шипшини.



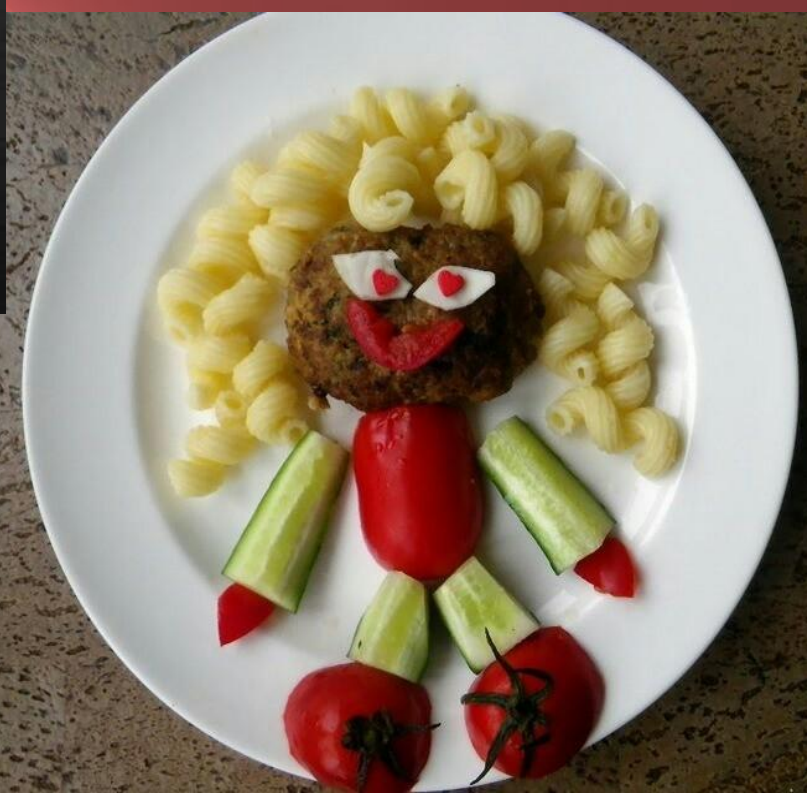
**Повідомити вихователю про
страви, котрі дитина не їсть**























ЛДНЗ № 10

Дякую
за увагу!

