



## Организация питания детей

В дошкольном детстве **ВСЕ** важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

**В состав пищи детей в детском саду входят:** белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб), витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).



**Пища в детском саду разнообразная** — что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.

### В меню включены 4 приема пищи:

- завтрак;
- обед;
- уплотненный полдник;
- ужин.

В 10 часов предусмотрен второй завтрак, включающий в себя свежие фрукты в зависимости от сезона, разнообразные соки.

