

Питание по десятидневному меню.

Родителей всегда волнует вопрос организации питания в детском саду. Питание в детских садах отлично сбалансировано и разработано в соответствии с возрастом. В детском саду действует десятидневное меню. Блюда, включенные в меню разнообразные, питательные. Питание в детском саду четырехразовое.

Первый прием пищи — завтрак. В него входит каша, сваренная на молоке, бутерброд (обычно с маслом и сыром) и напиток. В качестве напитка на завтрак выступает либо какао, либо чай. Второй завтрак более легкий. Детям предлагается сок или молоко с печеньем. Обед состоит из первого блюда, салата и второго блюда: гарнира и мяса (рыбы) и третьего блюда: компота или морса.

Четвертый прием пищи - уплотненный полдник, в который входят запеканки, картофельное пюре, рыбные или овощные блюда с добавлением выпечки или фруктов. Когда ребенок приходит в детский сад, то иногда возникают проблемы с питанием, случается, что дети в период адаптации к детскому саду, отказываются есть или едят очень мало. В этом случае нельзя кормить ребенка насильно, это только усугубит проблему, а с привыканием ребенка к детскому саду это проходит.

Для положительного настроения на прием пищи и повышения аппетита у детей, педагоги младших групп сопровождают прием пищи художественным словом: различными потешками, прибаутками, стихами. Также в режимных моментах воспитателями проводятся дидактические игры с персонажами - игрушками на закрепление правил поведения за столом, культуры приема пищи.

Употребляя здоровую пищу в детском саду, ребенку прививаются навыки здорового питания.







