

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Организация рационального питания в ДОУ является необходимым условием для гармоничного роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды.

Ребенок постоянно расходует энергию, затраты ее зависят от его возраста, вида деятельности, климата. Получаемое ребенком питание не только покрывает энергозатраты, но и влияет на процессы роста и развития.

Рациональному питанию должно служить разнообразие пищевого рациона.

Поэтому, нашим детям, предлагаются разнообразные блюда из мясных, рыбных, молочных, яиц, свежих овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, блюд из круп и макаронных изделий и др.

В образовательном учреждении диетической медсестрой тщательно составляется перспективное 10-ти дневное меню с учетом возрастных особенностей детей, времени пребывания, времени года.

В промежутке между завтраком и обедом предлагаем детям напиток, сок или свежие фрукты.

Питание детей различных возрастных групп отличается по величине разовых порций и объему суточного рациона. Объем пищи удовлетворяет потребности растущего организма.