

**Консультация для родителей
воспитанников
МБДОУ «Детский сад «Светлячок»
по теме: Питание детей дошкольного
возраста.**

**Рекомендуемый ассортимент
основных пищевых продуктов
для использования в питании детей
дошкольного возраста.**



Для всестороннего физического и психического развития детей дошкольного возраста необходимы не только занятия физической культурой, но и сбалансированное рациональное питание. В детском саду питание детей организовано в соответствии с требованиями Законодательства РФ. В семье необходимо придерживаться тех же требований к организации детского питания, что и в дошкольном учреждении.

Разрешённые к использованию продукты:

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде и составе выпечки.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150° Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, сельдь, вторые блюда;

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд)
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы квашенные.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Дополнительно в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели.

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей в дошкольных организациях, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

- субпродуктов, кроме печени, языка, сердца;
- непотрошенной птицы;
- мяса диких животных;
- мясо и субпродукты замороженные, со сроком годности более 6 месяцев;
- мясо птицы замороженное;
- мясо птицы механической обвалки и коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- зельцев, изделий из мясной обреси, диафрагмы; рулетов из мякоти голов, кровяных и ливерных колбас;
- кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров;
- яиц и мяса водоплавающих птиц;
- яиц с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- консервов с нарушением герметичности банок, бомбажных, «хлопуш», банок с ржавчиной, деформированных, без этикеток;
- крупы, мука, сухофруктов и других продуктов, загрязненных различными примесями или зараженных амбарными вредителями.
- любых пищевых продуктов домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенных из дома и не имеющих документов, подтверждающих их качество и безопасность (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- кремовых кондитерских изделий (пирожных и тортов) и кремов;
- творога из непастеризованного молока, фляжного творога, фляжной сметаны без термической обработки;
- простокваши “самокваса”;
- грибов и продуктов (кулинарных изделий), из них приготовленных;
- кваса, газированных напитков;

- молока и молочных продуктов из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедших первичную обработку и пастеризацию;

- сырокопченых, полукопченых, подкопченных мясных гастрономических изделий и колбас;

- блюд, изготовленных из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель);

- бульонов приготовленных на основе костей;

- жареных в жире (во фритюре) пищевых продуктов и изделий, чипсов;

- уксуса, горчицы, хрена, перца острого (красного, черного, белого) и других острых (жгучих) приправ, и содержащих их пищевых продуктов;

- острых соусов, кетчупов, майонезов и майонезных соусов, маринованных овощей и фруктов (огурцы, томаты, сливы, яблоки) и других продуктов, консервированных с уксусом;

- кофе натурального;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;

- молочных продуктов, творожных сырков и мороженого с использованием растительных жиров;

- кумыса и других кисломолочных продуктов с содержанием этанола (более 0,5%).

- карамели, в том числе леденцовой;

- первых и вторых блюд из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- продуктов, содержащих в своем составе синтетические ароматизаторы и красители;

- сливочное масло жирностью ниже 72%;

- продуктов, в том числе кондитерских изделий, содержащих алкоголь;

- консервированные продукты с использованием уксуса.

Питание ребенка в семье

1. Родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и по длительности интервалов между ними.
2. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмичную деятельность пищеварительных органов, а также снизить аппетит.
3. Правильное питание в семье внесет еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.
4. Родители должны знать, какие продукты следует в обязательном порядке использовать в питании детей каждый день.
5. Важно соблюдение суточной нормы употребления молока, мяса, широкое использование овощей, фруктов, сливочного и растительного масла.
6. Сладости (варенье, зефир, мармелад, джем, и др.) можно давать ребенку в небольших количествах после основного приема пищи.



Памятка

"Рекомендации родителям ребенка с плохим аппетитом"

(можно предлагать родителям в ходе подготовки ребёнка к детскому саду и при приёме ребёнка в детский сад)

1. Создайте спокойную и комфортную обстановку во время еды. Используйте удобную, красивую и безопасную посуду.
2. Не заставляйте ребенка есть насильно, пусть сам решит, будет ли он есть, и если да, – то сколько.
3. Не торопите ребенка во время еды. Важно, чтобы он хорошо пережевывал пищу. Это способствует выработке пищеварительных соков и, соответственно, повышению аппетита.
4. Не раздражайтесь, сохраняйте спокойствие и терпение – по мнению ряда педиатров, привередливое отношение к еде часто является нормальным этапом развития.
5. Новую пищу предлагайте многократно: если ребенок отказался от нового продукта, уберите его, но через несколько дней предложите снова. Если малыш не привык к мясу, а рыбу ему вообще не давали, если он не любит овощные блюда – ему сложно будет привыкнуть затем к питанию в детском саду.
6. Предлагайте разнообразные полезные продукты, в том числе те, которые ребенок любит.
7. Не приучайте и не кормите ребенка чипсами, сухариками и газированными сладкими напитками.
8. Ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты. Не следует отдавать предпочтение какому-то одному продукту – яблокам или бананам.
9. Ознакомьтесь с меню детского сада и вечером постарайтесь дать ребенку те продукты и блюда, которые он не получал днем. Вечером малышу можно предложить творог, омлет, йогурт, мясное или рыбное блюдо (если этих продуктов не было в меню) с овощным гарниром, фрукты.
10. Сосиски, вареную колбасу, ветчину, пельмени можно давать не чаще одного-двух раз в неделю, с учетом потребления этих продуктов в детском саду. Лучше использовать специализированные детские сосиски, колбасу, пельмени.
11. В выходные придерживайтесь режима питания, принятого в детском саду, предлагайте продукты и блюда, которые соответствуют возрасту ребенка.

Памятка

"Рекомендации родителям ребенка"

Организму ребенка нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.



У каждого малыша есть свои привычки и вам придётся считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.



НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- последовательность блюд должна быть постоянной,
- перед ребёнком можно ставить только одно блюдо,
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным,
- полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережёвывать,
- не надо разговаривать во время еды,
- рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.



ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- громких разговоров и звучания музыки,
- понуканий, поторапливания ребёнка,
- насильного кормления или докармливания,
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов,
- неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.