**ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: НОРМЫ И ПРАВИЛА**



**Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.**

**Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего „домашнего” ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить? А главное, будет ли он с аппетитом уплетать детсадовскую еду после домашних изысков?**

**Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детском саду сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается пристрастий малыша, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или колбасу. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.**

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА**

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»**

1. **Не принуждать.**Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное!    Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во   внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. **Не навязывать.**Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения,  настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. **Не ублажать.**Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. **Не торопить.**Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. **Не отвлекать.**Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не  протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. **Не потакать, но понять.**Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. **Не тревожиться и не тревожить.**Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**Рекомендуемые СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ нормы питания   
в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование пищевого продукта  или группы пищевых продуктов** | **Количество продуктов  в зависимости от возраста детей** | | | |
| **в г, мл, брутто** | | **в г, мл, нетто** | |
| **1–3 года** | **3–7 лет** | **1–3 года** | **3–7 лет** |
| **Наименование пищевого продукта  или группы пищевых продуктов** | **Количество продуктов  в зависимости от возраста детей** | | | |
| **в г, мл, брутто** | | **в г, мл, нетто** | |
| **1–3 года** | **3–7 лет** | **1–3 года** | **3–7 лет** |
| Молоко с м.д.ж. 2,5–3,2%, в т. ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5–3,2% | 390 | 450 | 390 | 450 |
| Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 оТ | 30 | 40 | 30 | 40 |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Сыр неострых сортов твердый и мягкий | 4,3 | 6,4 | 4 | 6 |
| Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) | 55/68 | 60,5/75 | 50 | 55 |
| Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) | 23/23/22 | 27/27/26 | 20 | 24 |
| Рыба (филе), в т. ч. филе слабо- или малосоленое | 37 | 39 | 32 | 37 |
| Колбасные изделия для питания дошкольников | 5 | 7 | 4,9 | 6,9 |
| Яйцо куриное диетическое | 0,5 шт. | 0,6 шт. | 20 | 24 |
| Картофель:  с 01.09 по 31.10  с 31.10 по 31.12  с 31.12 по 28.02  с 29.02 по 01.09 | 160  172  185  200 | 187  200  215  234 | 120  120  120  120 | 140  140  140  140 |
| Овощи, зелень | 256 | 325 | 205 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие | 108 | 114 | 95 | 100 |
| Фрукты (плоды) сухие | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток) | – | 50 | – | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 50 | 40 | 50 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 70 | 100 | 70 | 100 |
| Крупы (злаки), бобовые | 30 | 43 | 30 | 43 |
| Макаронные изделия группы А | 8 | 12 | 8 | 12 |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 25 | 29 | 25 | 29 |
| Мука картофельная (крахмал) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Масло коровье сладко-сливочное | 22 | 26 | 22 | 26 |
| Масло растительное | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 | 7 | 20 |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т. ч. из цикория | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 | 0.4 | 0,5 |
| Сахар | 37 | 47 | 37 | 47 |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 6 | 4 | 6 |



**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** | |
|  | **от 1 года до 3-х лет** | **от 3-х до 7-ми  лет** |
| **Завтрак** | | |
| Каша, овощное блюдо | 120 - 200 | 200 - 250 |
| Яичное блюдо | 40 - 80 | 80 - 100 |
| Творожное блюдо | 70 - 120 | 120 - 150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Салат овощной | 30 - 45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.п.) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| **Обед** | | |
| Салат, закуска | 30 - 45 | 60 |
| Первое блюдо | 150 - 200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Гарнир | 100 - 150 | 150 - 180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| **Полдник** | | |
| Кефир, молоко | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80 - 150 | 150 - 180 |
| Свежие фрукты | 40 - 75 | 75 - 100 |
| **Ужин** | | |
| Овощное блюдо, каша | 120 - 200 | 200 - 250 |
| Творожное блюдо | 70 - 120 | 120 - 150 |
| Напиток | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Свежие фрукты | 40 - 75 | 75 - 100 |
| **Хлеб на весь день:** |  |  |
| пшеничный | 50 - 70 | 110 |
| ржаной | 20 - 30 | 60 |