

# Питание детей

## ДОШКОЛЬНОГО

## возраста!





# Особенности питания в ДОУ

- Рацион питания детей различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.
- Дети при 12- часовом пребывании получают четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник ), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 100 % .
- Данное меню рассчитано на четырехразовое питание. При этом примерно на долю завтрака приходится 25-30%, второй завтрак 5-7%, обеда- 30-35 %, уплотненного полдника-30-35 % суточного рациона.





# КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

**Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!**

**МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.**

• Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.

• После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).

• За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.

• В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.

• Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.

• Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

**ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.**

**ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.**



**НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.**

**ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.**

• Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.

• Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

**НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.**

• Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

**ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНУ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.**

**НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.**

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



**СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:**

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сушие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

**ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.**



# В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



## Пирамида здорового питания





*Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



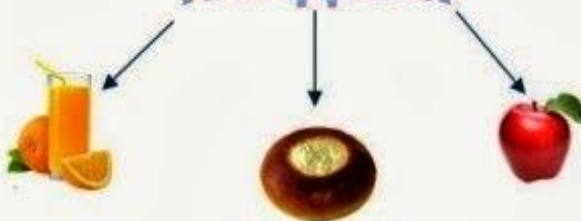
# ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



# ОБЕД



# ПОЛДНИК



# УЖИН



*Запомни основные правила приема пищи!*

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





Для вас родители

# Азбука ВИТАМИНОВ









# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# В

# ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В ягоде меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# Д

# ВИТАМИН

Я – полезный витамин,  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



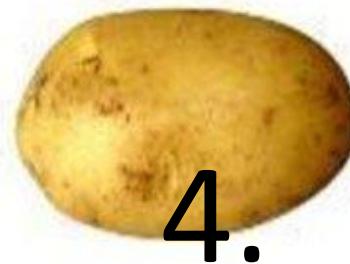




2.



3.



4.

Расскажи-ка

 <p>Что это?</p>	 <p>Цвет</p>	 <p>Форма</p>
 <p>Вкус</p>	 <p>Где растёт?</p>	 <p>Какой на ощупь?</p>
 <p>Что можно приготовить?</p>		



# «Что растёт на грядке и в саду?»

1. Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он...  
Обжигает... Не лимон.



4. Огородная краля  
Скрылась в подвале,  
Ярко-жёлтая на цвет,  
А коса-то, как букет.



2. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.



5. С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.

3. Сладок он, но толстокож,  
И чуть-чуть на серп похож.



6. Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.



7. Зелёная толстуха  
Надела уйму юбок.  
Стоит как балерина,  
Из листьев пелерина.





# Стихи

В магазин везут продукты,  
Но не овощи, не фрукты.  
Сыр, сметану и творог,  
Глазированный сырок,  
Привезли издалека  
Три бидона молока.  
Очень любят дети наши  
Йогурты и простоквашу.  
Это им полезно очень,  
Магазин же наш молочный.



Если внутрь кладут творог,  
Получается пирог.

Если ж поверху кладут,  
То ватрушкою зовут.

Так и эдак хорошо!

Так и эдак вкусно!





## - Что делают из молока?

Из молока делают творог, сыр, сметану, йогурт, простоквашу, кефир

Как называются продукты из молока. – Молочные продукты

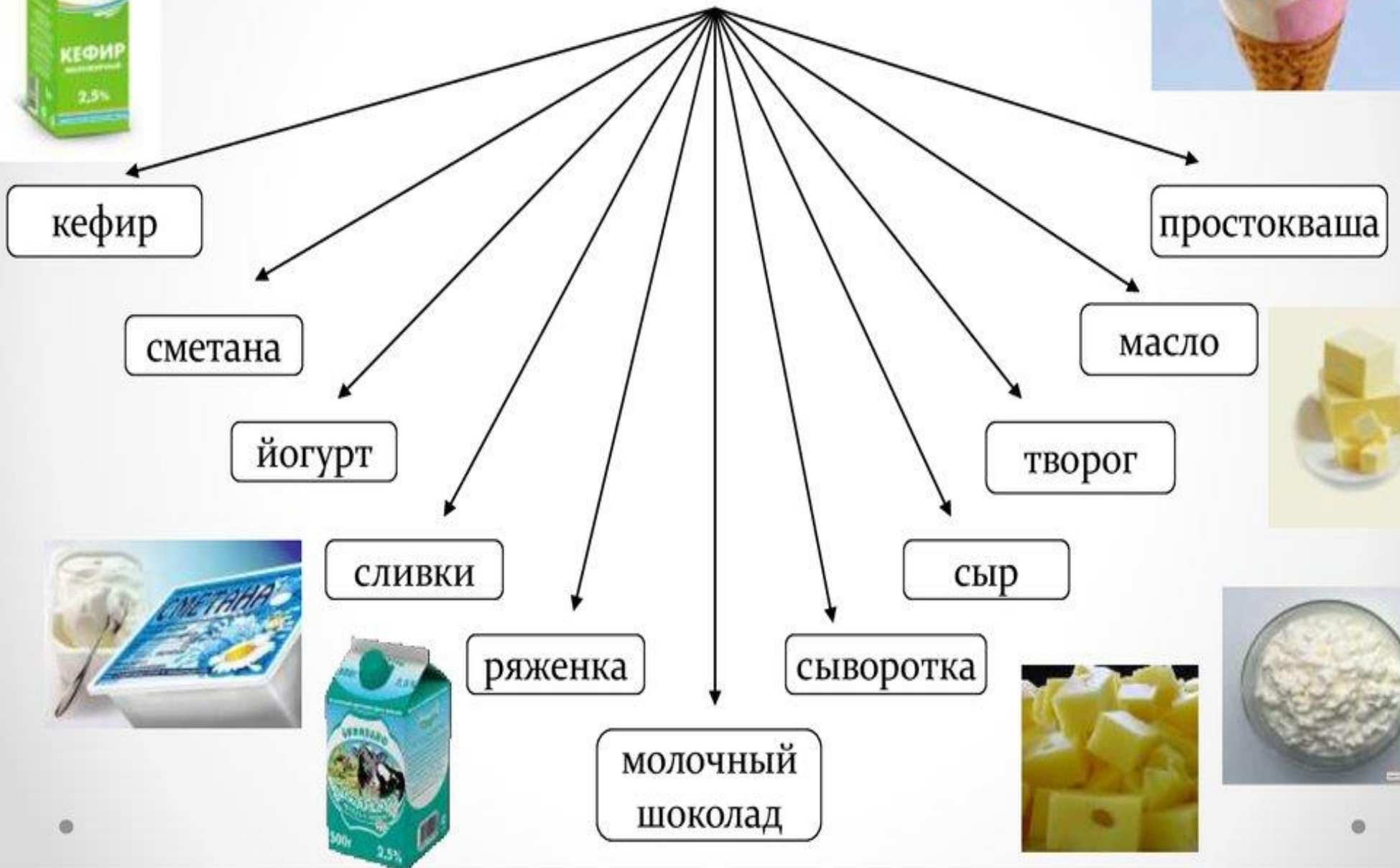


19.99  
1 кг





# Продукты из молока





## Первые продукты разных народов (из молока):

Русские первыми научились делать сметану и творог, украинцы — варенец, казахи — айран, карачаевские горцы — кефир, грузины — мацони. Настоящий вкус этих продуктов можно ощутить лишь в глухих деревнях, где сохранились старинные технологии их приготовления.



# МОЛОКО

- это питательная жидкость, вырабатываемая самочками большинства животных для вскармливания детёнышей, которые ещё не способны переваривать другую пищу.



Сколько нужно молока, чтобы сделать вкусные и полезные продукты:



Слово **МОЛОКО** в греческом языке звучит как «ГАЛАКТИКА». На ночном небе звезды смотрятся как разлитое молоко. Поэтому нашу галактику называют **МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ**.



## ЖАРКИЙ СПОР

Что нужнее, что вкуснее?

В магазине, на витрине завязался разговор. Что нужнее? Что вкуснее? Разгорелся жаркий спор.

**Сыр** головастый перед всеми хвастал: «Я запашистый, твёрдый, душистый, С кругленькими дырами, Нет вкуснее сыра! Я не то, что молоко, Ведь его разлить легко».



А **сметана** белая вдруг тоже стала смелая: «Я, послушайте, ребята, разливаюсь по салатам, По супам и овощам, запеканкам и борщам. Без меня и торты — все второго сорта. Я нужнее молока, я послаще творожка».



Тут вмешался **творог**: «Вот из нас-то прок. Уваженьё к творогам: мы — начинка к пирогам. Я нужнее молока и сметаны... Ну, слегка».



**Масло** тоже не молчало, очень громко всем сказало: «Чтобы сделать бутерброд, к хлебу масло надо. Вот. Без меня блины и кашу есть никто не будет даже. Я жирнее молока, сыра, сливок, творожка».

Тут и **мороженое** воскликнуло восторженно: «А меня-то, а меня-то очень любят все ребята: И с клубничкой, и с печеньем, и с орехом, и с вареньем».



Помолчало **МОЛОКО**, повздыхало глубоко: «Глупые продукты, как же вы забыли, Что **коровьим** молоком все когда-то были? Сделан сыр из молока, и творог — из молока, И сметана с маслом — это детям ясно!»



В. Лаврина

## Полезные свойства молока:

Молоко повышает уровень железа в крови. В молоке содержится много витаминов и минералов, полезных для детского организма. С помощью молока лечат болезни внутренних органов: желудок, кишечник, печень. Молоко укрепляет эмаль зубов. Его бесплатно дают рабочим на вредных производствах.

Все вышеописанные свойства характерны для свежего молока. Но зачастую мы покупаем пастеризованное молоко в магазине, в специальных пакетах. При пастеризации молока гибнут не только микробы, которые испортят продукт, но также оно теряет большую часть своих полезных свойств. А стерилизованное молоко вообще нельзя назвать молоком — все полезные свойства отсутствуют напрочь. Наличие витаминов в нем создается искусственным путем.



В Древней Руси пожар от молнии считали божественным огнём и тушили не водой, а молоком.



В Древней Руси в сосуд с молоком запускали лягушку, чтобы оно не скисало.



## Интересные факты:

Молоком можно писать тайные записки. При высыхании оно становится невидимым. А прочитать послание можно, нагрев лист письма, например, над пламенем свечи.

## Полезные советы:

Молоко усиливает блеск золота и зеркал.



Молоком можно вывести свежее чернильное пятно.

## Приметы:

Если молоко при доении сильно пенится, то это к ненастной погоде.

В грозу молоко киснет быстрее. Эта примета действует и сейчас, хотя молоко хранится в холодильниках. Причины этого явления до сих пор не изучены.

## Загадки:

Белое, да не снег, Вкусное, да не мед. От рогатого берут И ребятам дают.

От него — здоровье, сила И румянец щёк всегда. Белое, а не белила, Жидкое, а не вода.

Из водицы белой — Всё, что хочешь, делай: Масло в нашу кашу, Сливки в простоквашу,

Творожок на пирожок. Ешь да пей, гостям налей, И коту не пожалей.

**ПЕЙТЕ ДЕТИ МОЛОКО - БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**





МЯСО





# С. Маршак " Мясные продукты"

С детства мы любим колбаску  
молочную,

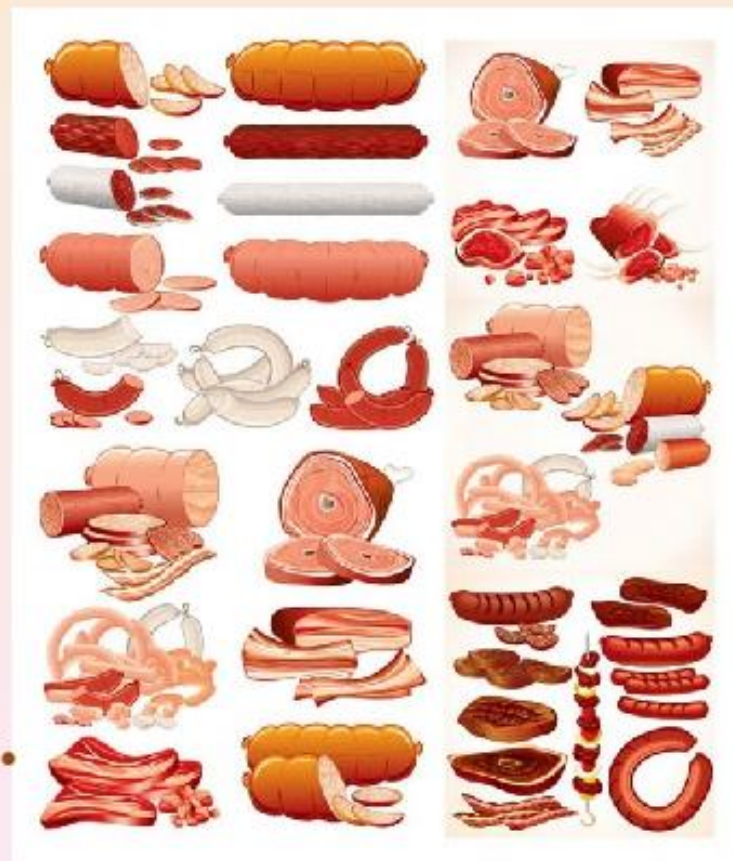
Сосиски, сардельки, котлетки из  
мяса.

Блюда мясные - они между  
прочим.

Помогают наращивать  
мышечную массу.

Кто мяса не ест - раздражен,  
апатичен

И окружающим не симпатичен.





# Роль мяса в пищевом рационе человека

## Содержание в мясе

### витаминов и минеральных веществ

Мясо является одним из источников белка (содержание— 15-20%), минеральных веществ (содержание колеблется от 0,8 до 1,6%),— в основном это фосфаты калия, кальция, магния, цинк и медь, а также железо .

Минералы в основном содержатся в печени и других органах, а также в крови





# КОРОВА



кожа



ремень



сумка



мясо



молоко



молочные продукты

Части тела

коровы:

Голова, рога,

уши, глаза,

морда, шея,

туловище,

вымя,

копыта,

хвост.



рыба





# Строение рыбы





# О пользе рыбы

- Снижает в крови концентрацию холестерина;
- укрепляет сердечную мышцу, сосуды и головной мозг;
- делает работу головного мозга значительно эффективнее;
- улучшает общее состояние организма;
- улучшает качество крови;
- нормализует жировой обмен;
- дольше сохраняет организм молодым и крепким;
- служит отличной профилактикой серьезных заболеваний.

Употребляющие в пищу рыбу люди меньше подвержены онкологическим заболеваниям. Японцы, живущие у моря, едят больше рыбы, нежели американцы.





# Помоги Ване выбрать полезные продукты?



НЕТ



ДА



НЕТ



НЕТ



ДА



ДА



ДА



НЕТ







**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ**

Котоматрица - [kotomatrix.ru](http://kotomatrix.ru)