

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливки к сырникам и вареникам.

Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.

Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт, снежок или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.

В соответствии с примерным 10-дневным меню МАДОУ ДС № 11 «Теремок» кисломолочные продукты даются 3 раза в неделю – понедельник, среда, пятница. В связи с этим настоятельно рекомендуем в остальные дни давать кисломолочные продукты дома, в вечернее время. Это поможет сбалансировать питание ваших детей!

