



# ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Рацион питания малыша от 1 года до 2 лет все больше приближается к тому, что обычно едят за семейным столом. В этом возрасте одной из самых важных задач является научить кроху жевать и самостоятельно кушать ложкой, пить из чашки. Давайте малышу ложку в руку, набирайтесь терпения, не переживайте за грязную одежду, можно пользоваться нагрудником. Показывайте своим примером, кушайте вместе с малышом!

Если малыша в этом возрасте не приучить есть плотную пищу, требующую пережевывания, то в дальнейшем он будет неохотно принимать или даже отказываться от таких необходимых блюд, как мясо кусочками, фрукты, овощи. Наше десятидневное меню очень разнообразно и разработано в соответствии с требованиями СанПин. В нем есть супы (обратите внимание какие и приготовьте дома), вторые блюда, в которых есть котлеты, мясные и рыбные, запеканки, мясное суфле, разнообразные салаты, в том числе и из свеклы и кураги, и многое другое.



Позаботьтесь о ваших малышах, замените овощные пюре мелко нашинкованными салатами, тушеными и отварными овощами, нарезанными мелкими кусочками.



Посмотрите десятидневное меню детского сада, постарайтесь, чтобы домашний рацион был приближен к блюдам в детском саду. Меню составляется на ясли и сад отдельно. Отличается оно нормой порций.