

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Убедительно просим оказать содействие детскому саду в организации питания и формировании у детей культуры поведения за столом в соответствии с образовательной программой МБДОУ и требованиями СанПиН

1. Сбалансированное питание – это суточное потребление ребенком белков: жиров: углеводов в соотношении – 1:1:4

2. Продукты (основные) здорового питания определены СанПин:

- не жирные сорта говядины, баранины, птицы- охлажденные;
- рыба
- молочные продукты (желательно фермерского производства);
- овощи и фрукты;
- разнообразные крупы;
- жиры – сливочное масло
- субпродукты (печень)

3. Время приёма пищи согласно утвержденного режима дня:

№ группы	Возраст	завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
1	Дети с 2-х до 3-х лет	8.00	10.30	11.30	15.30	18.30
2	Дети с 3-х до 4-х лет	8.15	10.35	11.45	15.30	18.30
3	Дети с 4-х до 5-ти лет	8.20	10.40	12:00	15.30	18.30
4	Дети с 5-ти до 6-ти лет	8.30	10.50	12.15	15.30	18.30
5	Дети с 6-ти до 7-ти лет	8.30	10.50	12.30	15.30	18.30

4. Ребенок должен уметь пользоваться самостоятельно:

Ложкой – с 1 года

Вилкой – с 3-х лет

Ножом – с 5-ти лет

Салфеткой – с 1 года

5. Продукты не рекомендованные для употребления детьми дошкольного

возраста: майонез, кетчуп, чипсы, колбаса, сухарики, сок, пирожные промышленного производства, шоколад, мороженое, лимонад.