

Организация питания в детском саду

Правильное питание - важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

В детском саду для детей организовано пятиразовое питание.

Завтрак (первый прием пищи) - молочная каша, бутерброд со сливочным маслом или сыром, повидлом, чай или какао, кофе с молоком.



Чуть позже по распорядку следует **второй завтрак**, на который обычно дают фруктовый сок или фрукт (яблоко, апельсин).



Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, кисель или компот в качестве третьего.



После сна у детей **полдник** – вкусные булочки или пирожки, печенье или пряники, гренки, молоко, кефир или ряженка.



На **ужин**, как правило, творожная запеканка или рыба с овощным гарниром, омлет, овощное рагу, чай с лимоном или вареньем.



Меню в детском саду всегда разнообразно. Все это позволяет детям кушать с большим аппетитом, и блюда не надоедают.