

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. *Ежедневно дети должны получать* такие полноценные продукты, как мясо или рыба, молоко, сливочное и растительное масло, овощи, сахар, хлеб.
2. *Суточные нормы* молока-500 г., мяса-100 г.
3. *1/3 суточного количества растительного масла* должна поступать в натуральном виде (с сельдью, салатами, винегретами), а 2/3- для термической обработки продуктов (на блины, оладьи, тесто, рыбу, котлеты).
4. *Широкое использование* овощей, фруктов.
5. *Через день, либо 2 раза в неделю* могут использоваться продукты: сметана, сыр, яйцо, творог.
6. *Использовать как белые крупы* (рис, манная), так и черные (гречневая, овсяная, пшено, перловая, ячневая). По составу витаминов и минеральных веществ последние крупы намного богаче белых.
7. *Допускается использование консервов* – молочных, овощных, фруктовых, мясных. Консервированные продукты, особенно предназначенные для детского питания, имеют достаточно высокую биологическую ценность.
8. *Правильное сочетание продуктов и блюд:* если в обед дается суп с крупой, то второе блюдо должно быть с овощным гарниром.
9. *В течение дня блюда не должны повторяться,* не следует давать детям 2 раза каши или мучные блюда.