

Организация питания в МДОАУ № 35



Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста. Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!



Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).



Часы приема пищи должны быть постоянными.
Приемы пищи включают: завтрак, второй завтрак, обед,
полдник, ужин.



В рационе ребенка основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.



О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.



Приятного аппетита!

