***Основные принципы питания дошкольников***

***Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.***

***Во-первых,  оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребёнка, его нельзя кормить на протяжении  нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.***

***В- третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда не должна для ребёнка быть избыточно солёной, сладкой или тёрпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше всё же немного недосолить. Со временем ребёнок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.***

***В -четвёртых, пища должна химически »щадить» ребёнка. Жареное не рекомендуется детям до 6- лет, но  можно и до 10 лет.***

***В - пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.***

***В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приёмами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.***

***При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребёнку вырасти здоровыми, счастливыми и научат правильно относиться к еде как  основному источнику энергии.***

******

***Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях***

***Мясо и мясопродукты:***

***- говядина I категории,***

***- телятина,***

***- нежирные сорта свинины и баранины;***

***- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),***

***- мясо кролика,***

***- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;***

***- субпродукты говяжьи (печень, язык).***

***Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.***

***Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.***

***Молоко и молочные продукты:***

***- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;***

***- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;***

***- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;***

***- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);***

***- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;***

***- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;***

***- сливки (10% жирности);***

***- мороженое (молочное, сливочное).***

***Пищевые жиры:***

***- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);***

***- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;***

***- маргарин ограниченно для выпечки.***

***Кондитерские изделия:***

***- зефир, пастила, мармелад;***

***- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;***

***- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);***

***- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);***

***- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.***

***Овощи:***

***- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;***

***- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.***

***Фрукты:***

***- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);***

***- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;***

***- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.***

***- сухофрукты.***

***Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.***

***Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.***

***Соки и напитки:***

***- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);***

***- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;***

***- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;***

***- кофе (суррогатный), какао, чай.***

***Консервы:***

***- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);***

***- лосось, сайра (для приготовления супов);***

***- компоты, фрукты дольками;***

***- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;***

***- зеленый горошек;***

***- кукуруза сахарная;***

***- фасоль стручковая консервированная;***

***- томаты и огурцы соленые.***

***Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.***

***Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.***

***Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:***

***- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);***

***- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели.***