

**Организация питания детей
в возрасте 1-3 года
в учреждениях дошкольного
образования**

Принципы организация питания детей в возрасте 1-3 года:

- ▶ *примерный двухнедельный рацион питания*
- ▶ *интервал между основными приемами пищи – не менее 3,5 часов и не более 4 часов*
- ▶ *количество приемов пищи при режиме пребывания 10,5 часов – не менее 3-ех, при режиме пребывания 12 часов – не менее 4-ех*

Требования к примерным двухнедельным рационам питания для детей в возрасте 1-3 года:

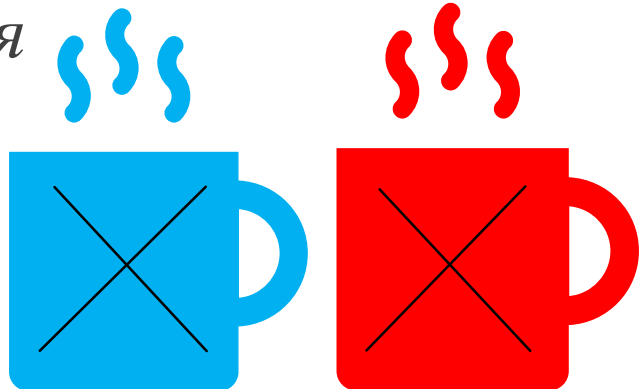
- ❖ *соблюдение установленных норм питания и денежных норм расходов на питание*
- ❖ *применение технологических карт блюд и изделий для детей раннего возраста*
- ❖ *соблюдение сезонности: летне-осенний, зимне-весенний периоды*
- ❖ *рациональное распределение общей калорийности суточного рациона по приемам пищи*
- ❖ *соответствие примерного рациона физиологическим потребностям детей в энергии, пищевых веществах и витаминах*

Принципы диетической направленности:

Принцип механического щажения



Принцип термического щажения



Принцип химического щажения

- ~~копчености~~
- ~~маринады~~
- ~~пряности~~
- ~~жареные блюда~~
- ~~острые блюда~~
- ~~газированные напитки~~
- ~~крепкий чай, кофе~~

Консистенция и кулинарная обработка блюд

- Варка
- Запекание
- Тушение
- Приготовление на пару
- Пюрирование
- Протирание
- Измельчение

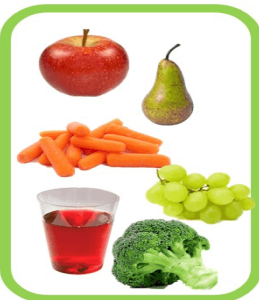


- ▶ Мясо (говядина, телятина, свинина)
- ▶ Птица (цыплята-бройлеры, куры, индейка)
- ▶ Яйцо куриное диетическое
- ▶ Нежирные сорта рыб
- ▶ Субпродукты (печень говяжья)
- ▶ Молоко и кисломолочные продукты
- ▶ Творог, сметана, сыр
- ▶ Масло сливочное
- ▶ Масло растительное
- ▶ Овощи
- ▶ Фрукты
- ▶ Крупы
- ▶ Кондитерские изделия
- ▶ Хлеб



Диетическое (лечебно-профилактическое) питание

Фенилкетонурия



РАЗРЕШЕНО



ОГРАНИЧЕНО



ЗАПРЕЩЕНО



Все виды мяса, колбасные изделия, все виды рыбы, морепродукты, яйца, сыр, творог, орехи, хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, крупы и хлопья, продукты из сои, полкорм, аспартам.



Молоко и молочные продукты, рисовая и кукурузная крупы и изделия из них, овощи (картофель, капуста цветная, брокколи, брюссельская), шпинат, зеленый горошек и бобовые, бананы, сухофрукты.



Фрукты, ягоды, зелень, овощи, рисовая, кукурузная мука, кукурузный, картофельный крахмал, саго, сахар и варенье, мед, сливочное и растительное масло, топленый жир.



"Без глютена"

ИЛИ



Целиакия

БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ



УМЕРЕННО



ЗАПРЕЩЕНО



Здоровое питание



Здоровое питание – это питание, которое помогает детям: расти, быть умными, не болеть.

