Чем кормят в детском саду.
Что ты сегодня кушал? Согласитесь, это первый (а иногда и единственный) вопрос, который мама или бабушка задаёт ребенку, забирая его вечером из детского сада. Разумеется, питание детей очень важно для каждой семьи. А сейчас, в период возрастающего интереса к здоровому образу жизни, к нему приковано пристальное внимание родителей.  И это  здорово! Но есть проблема. Дома мама сама регулирует эти вопросы, знает, что можно малышу, а чего лучше избегать, может готовить только любимые блюда. А что происходит  в детском саду? Мамы переживают…. Спешу успокоить родителей: питание детей во всех государственных детских садах очень жёстко контролируется и регламентируется. Опасения, что в садике ребёнка накормят вредной едой, совершенно беспочвенны. Наоборот, зачастую случается, что именно в детском саду пища более здоровая, сбалансированная и полезная, чем дома. У нас не бывает жареных и копчёных продуктов, чипсов, бургеров и газировок. Количество сахара и соли в блюдах небольшое, а острые или жирные приправы( майонез, кетчуп, аджика) исключены вовсе. Перекусов и «кусочничества»  не может быть априори: вместо этого налажены 4-5 полноценных приема пищи.
Что же едят дети? Это легко можно узнать, познакомившись с ежедневным меню, которое вывешивается в холле и в группе. Оно составляется на основе перспективного двухнедельного меню, составленного с учетом потребностей детей по питательным веществам и калориям.  В меню вы увидите молочные блюда, блюда из творога, яиц, мяса, рыбы, супы, борщи и т.п. Обязательно ежедневное включение свежих и консервированных (без уксуса)овощей и фруктов, круп, кондитерских изделий (собственного производства). Технология приготовления каждого блюда стандартизирована и находится под контролем.  А суточную пробу хранят не менее двадцати четырех часов до замены приготовленным на следующий день или после выходных дней блюдом (независимо от количества выходных дней) завтрака, обеда, полдника или ужина соответственно. Все блюда подаются только свежими (между приготовлением и раздачей должно проходить не более 2 часов). Если остались вопросы по питанию в детском саду, пишите.

 

 