



Что необходимо учитывать при составлении меню для дошкольников



В суточном меню дошкольника не должно быть в один день 2 мучных или 2 крупяных блюда



Мучные и крупяные блюда относятся к углеводам, которые вызывают ожирение



Содержащие белки продукты лучше давать ребенку в первой половине дня



Белок содержащие продукты возбуждающе действуют на нервную систему и повышают активность ребенка



В обед обязательно давать ребенку супы на овощных или мясных бульонах



Они предотвращают появление запоров



Рыбу, яйца, творог, сыр желательно давать 2 – 3 раза в неделю



Содержат необходимые для развития ребенка белки, жиры, витамины, минеральные вещества



Необходимо обязательно давать напитки: соки, компоты, кипяченую воду, кисели, некрепкий чай, какао с молоком



Ввиду повышенных обмена веществ и физической активности ребенок теряет много жидкости, которую необходимо восполнять



На ужин обязательно давать растительные, крупяные или молочные блюда



Они легко и быстро усваиваются, способствуют хорошему сну