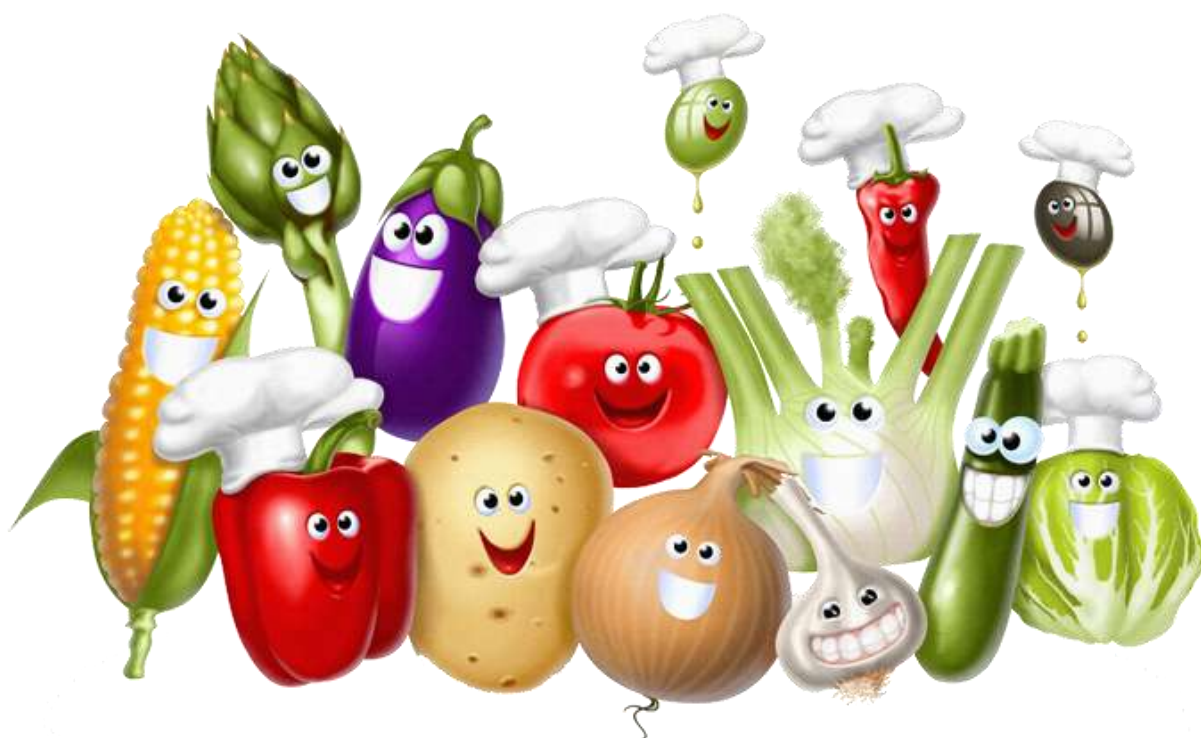


# *Правильное питание*

## **План**

1. Памятка для родителей: «Правильное питание дошкольников».
2. Консультация: «Родителям на заметку».
3. Беседы с дошкольниками: «О правилах гигиены питания».
4. Игры
5. Конкурс загадок: «о полезных продуктах питания».
6. КВН «Пирамида».
7. Анкета для родителей «Что вы знаете о правильном питании».



## **Памятка для родителей: «Правильное питание дошкольников».**

**Поговорим о том, как должны питаться дети дошкольного возраста. Почему так важны вопросы питания современных детей?**

“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”  
Гиппократ

Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания.

Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание.

Существует истина, которую должна знать каждая мать: не так важно, сколько съест ребенок, важнее – сколько он сможет усвоить! В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

### **Утреннее отсутствие аппетита**

А как мы обычно кормим детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желания есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным!

### **Не добивайтесь аппетита принуждением!**

Стоит ли так бояться голода? Лучше пусть ребенок съест с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

### **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой

комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

### **Пустая тарелка – не всегда хорошо!**

Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, го, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем – сердится на него. А ребенок автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

### **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

Приведем пример. Малыш рос в обеспеченной семье, где не было ни в чем недостатка, эта семья имела возможность покупать такие продукты, которые в обычных магазинах отсутствуют. По утрам ребенку давали бутерброды с черной и красной икрой, в обед предлагали отварные языки, но он отказывался от еды. Родители были в отчаянии, так как он мог целыми днями не есть.

Он худел, его мучили запоры. Решили положить ребенка в больницу для обследования. Родителям было поставлено одно условие: из дома разрешалось приносить только фрукты и овощи для приготовления свежих соков. Малыш получал до еды разведенные соки (никаких ферментов ему дополнительно не назначали), ел каши, гулял, спал, т.е. вел обычный образ жизни. Уже через две недели он с восторгом уплетал больничную еду. Все результаты обследования показали: ребенок здоров. Он просто перекормлен, не знает чувства голода.

### **Какой объем пищи должен быть у ребенка дошкольного возраста?**

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего – 350-400 г, а у четырехлетнего – 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года – 1500-1600 г, для детей в четыре года – 1700-1750 г. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей. Обед дается в оптимальном объеме

## Продукты питания

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов **животного** происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов **растительного** происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит **молоку** и **молочным продуктам**. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.

Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.

Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.

Очень полезным продуктом является рыба. Используйте нежирные сорта морских и речных рыб – судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым.

**Фрукты, ягоды, овощи и зелень** являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.



## **Главные элементы, которые нужны организму ребенка:**

**Белок.** Являясь строительным материалом, необходимым для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве содержится в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительный белок).

**Углеводы.** Главная функция – обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: сырые овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к понижению иммунитета, ожирению и повышению утомляемости.

**Клетчатка.** Организмом не переваривается, но принимает активное участие в пищеварительном процессе. Клетчатки много в сырых фруктах и овощах, в овсяной, перловой крупе и отрубях.

**Жиры.** Являются источниками жирорастворимых витаминов А, D, Е и поставляют незаменимые жирные кислоты, отвечающие за развитие и иммунитет. Полезны жиры, содержащиеся в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе.

**Железо.** Данный элемент играет важную роль в кроветворении и умственном развитии детей. Железа много в мясе и морепродуктах, также содержится в шпинате, бобовых, сухофруктах, зеленых листовых овощах, в свекле, грецких орехах, семечках и фундуке.

**Кальций.** Важный элемент для роста костей, формирования зубной эмали, нормализации сердечного ритма, обеспечения свертываемости крови. Кальция много в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, в подсолнечных семечках, миндале, сухих завтраках.

## **Питьевой режим**

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости – воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года.

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много питья во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения.

**Консультация: «Родителям на заметку».**

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома ).

На ужин в домашнем рационе рекомендуются использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Желательно, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то дома ему можно дать сок или фрукты.

### **Памятка 1. Пять правил правильного питания.**

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

**Правило 4.** Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

### **Памятка 2. Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»**

1. Не принуждать.

2. Не навязывать.

3. Не убажывать.

4. Не торопить.

5. Не отвлекать.

6. Не потакать, но понять.

7. Не тревожиться и не тревожить.

## Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

**Помните**, что только **терпение и любовь** родителей и педагогов помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которых столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

## Беседы с дошкольниками: «О правилах гигиены питания».

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека . Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

### Как правильно сидеть за столом:

- 1 Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- 2 Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- 3 На стол можно положить только запястья, а не локти;
- 4 Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- 5 Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- 6 Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

### Во время еды следует:

- 1 Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- 2 Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- 3 Есть беззвучно, а не чавкать;
- 4 Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- 5 Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- 6 Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

### О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

- 1 Соблюдать правила личной гигиены;
- 2 Различать свежие и несвежие продукты;
- 3 Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.



# Игры

## Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

### Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребёнку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

### Игры-загадки.

- 1 Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.
- 2 Назови овощи только красного цвета.
- 3 Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).
- 4 Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).
- 5 Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- 6 Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
- 7 Назови, какие блюда можно приготовить из ... (черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

## Конкурс загадок: «о полезных продуктах питания».

### Вкусные загадки для детей

Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный... (бутерброд)

Теплый, мягкий и блестящий,

С корочкой такой хрустящей!

Спросим мы у детушек:

«Что же это?» (Хлебушек)

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий... (мед)

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (щи)

Подготовим место,

Раскатаем тесто.

Вот повидло, вот творог.

Мы хотим испечь... (пирог)

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? (Конфета)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (винегрет)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог)

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас... (сметана)

Сварит бабушка из ягод

Что-то вкусненькое на год.

Ах, какое объеденье —

Ароматное... (варенье)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко)

Завернули эту плитку

В серебристую простынку.

Скушать плитку каждый рад.

Что же это? (Шоколад)

Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середине.

Знать, готов еще один

С пылу с жару тонкий... (блин)

В кухне целый вечер скрежет -

Это мама свеклу режет,

И морковь, и картошку,

И огурчиков немножко.

Майонезом все зальет -

То-то будет вкусно!

И готова в Новый год

Славная закуска. (Салат, винегрет)

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный. (Суп)

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (Каша)

Бабушка наварит внукам

Суп с морковкой, свеклой, луком.

Внуки скушают прекрасно

Со сметаной супчик красный. (Борщ)

Масло я на хлеб кладу

И дырявую еду.

Чем в ней больше круглых дыр,

Тем богаче будет пир.

Вот кусочек - красота –

Желтый, твердый, нежный.

Это мышкина мечта!

И моя, конечно. (Сыр)

Мы порой как будто ушки,

Бантики, рожки, ракушки.

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир. (Макароны)

Он на грядке у бабули

Рос зелененьким в июле.

В Новый год его бы надо

Нам достать из маринада. (Огурчик)

В крупных шишках нас найдете

На сосне сибирской.

Нас пощелкайте - нальетесь

Силой богатырской! (Кедровые  
орехи)

Он ржаной бывает, минский,

Дарницкий и бородинский.

В булочной его ищи.

С ним так вкусно есть борщи!  
(Черный хлеб)

Он батоном иль буханкой

Нас накормит спозаранку.

С ним и тост, и бутерброд

Так и просятся к нам в рот. (Белый  
хлеб)

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим -

Поговорка вторит всем.

Коль его  
добавим в  
тортик,

То получим  
сдобный крем.  
(Масло)



# КВН «Пирамида».

## Пирамида здорового правильного питания

Пирамида питания или пищевая пирамида - схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

День нужно с каши начинать!  
Пшено и рис, овсянка, гречка  
И каша манная, конечно, —  
Вот что нам может сил придать!

Охотно мы едим картофель,  
Тушенный или отварной.  
Пюре из отварной картошки  
Уплетаем мы с душой.  
И макароны не забудем:  
Ракушки, вермишель, лапша,  
И самый главный — хлеб —  
Всем продуктам голова!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на нижнюю ступень пирамидки.*

Овощей нам нужно много:  
Свекла, редька, кабачок,  
Огурцы, и помидоры,  
И капуста, и лучок!

Как говорили здесь ребята,  
Фрукты витаминами богаты!  
Мандарины и лимоны,  
Персик, слива и хурма,  
Много фруктов для здоровья  
Нам природа создала!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на вторую ступень пирамидки.*

Мясо, рыбу, птицу,  
И горох, и чечевицу  
Будем кушать день за днем,  
Чтобы вырасти скорее,  
Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,



О молоке мы не забыли.  
Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,  
Мы творог свежий с ребятами ели.

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на третью ступень лесенки.*

Сладости все обожают,  
Но скажу я вам, друзья,  
Что конфет и шоколадок,  
Печенья, мармеладок,  
Пастилы, халвы, зефира  
Много есть никак нельзя!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на четвертую ступень лесенки.*

Ну а если у вас гости —  
Торт поставим мы на стол,  
Можно съесть один кусочек,  
Чтоб не обиделся никто.

*Дети ставят карточку с изображением пирожных и торта на верхнюю ступень пирамиды.*

Обратите особое внимание —  
Есть вредные и полезные продукты питания.  
Кто даст правильный ответ,  
Что полезно, а что нет?

*Дети показывают руками на пирамиду, говорят, что лежит в ее основании, а что — наверху. Карточки с изображением вредных продуктов (чипсы, сухарики, гамбургеры, кока-кола и т.д.) дети бросают в корзину.*

Объявляется музыкальная пауза. Дети встают в круг. Воспитатель читает стихотворение и делает соответствующие движения, дети повторяют за ним.

Чтоб здоровым оставаться, *Дети встают, держат правильную осанку.*  
Нужно правильно питаться. *Поглаживают живот руками.*

Мы едим горох, редиску,  
Конечно, вкусную сосиску, *Показывают размер сосиски, широко раздвигая руки.*

Хлеб черный, *Делают руками режущие движения.*

В печи запеченный,  
Кашу масленую в рот, *Показывают бицепсы.*

Вот и вкусный бутерброд. *Разводят руки в стороны.*

Постепенно подрастает, *Поднимают руки вверх, тянутся за руками.*

Здоровья, силы набираем. *Хлопают в ладоши.*

#### **4-й ребенок**

Чтобы дети здоровыми были,  
Нужно, чтоб правильно их кормили,  
Чтоб не осталось без внимания  
Сбалансированное питание!

*Проводится мастер-класс «Соленое тесто».*



### **Воспитатель.**

Отгадайте загадку.

Хоть он не полезный,  
Но детям всем известный.

Украшен розой алой,  
Красоты небывалой.

**Дети.** Торт.

*Родители и дети раскатывают соленое тесто в виде трех разноцветных блинов разного диаметра. Складывают их в виде торта, украшают розами, листьями из теста.*

*Родители выставляют себе оценки за «Воскресное меню» своего ребенка.*

## **Анкета для родителей «Что вы знаете о правильном питании».**

### **• Анкета**

•

- **Уважаемые родители, в нашем детском саду ведется работа по улучшению качества питания детей.**
- **В связи с этим просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты.**
- 1. Как Вы считаете, необходимы ли знания о роли питания в формировании и развитии здорового ребенка. ( подчеркнуть) **Да. Нет.**
- 2. Где Вы получаете информацию о правильном питании. ( подчеркнуть) - **телепередачи о здоровом питании,- книги и журналы, - от знакомых, - из интернета, - из детского сада,- из СанПиН 2.4.1.3049-13**
- 3. Знаете ли Вы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. **Да .Нет.**
- 4. Разнообразно ли по Вашему мнению питание в детском саду? ( подчеркнуть)**Да. Нет. Не знаю.**
- 5. Устраивает ли Вашего ребенка качество питания в ДООУ? ( подчеркнуть)**Да. Нет. Не знаю.**
- 6. От каких продуктов питания отказывается Ваш ребенок? (перечислите)
- \_\_\_\_\_
- 7. Знаете ли Вы содержание количества **белков \_\_\_\_\_% от, жиров \_\_\_\_\_%) и углеводов \_\_\_\_\_%.,**которое должно обеспечивать калорийности рациона ребенка.

- 8. Из какого блюда должен состоять завтрак : каша, запеканка, творожные и яичные блюда бутерброда , горячего напитка \_\_\_\_\_, другое: \_\_\_\_\_
- 9. Какое блюдо предпочитает Ваш ребенок на обед:
- салат \_\_\_\_\_
- первое блюдо \_\_\_\_\_ ,
- второе \_\_\_\_\_.
- напиток - \_\_\_\_\_
- 10. Из какого блюда должен состоять полдник:
- молоко, кисломолочные напитки, соки, чай ,булочка ,кондитерские изделия , творожные или крупяные запеканки ,  
другое: \_\_\_\_\_
- 11. Из какого блюда должен состоять ужин: рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки, другое: \_\_\_\_\_
- 12. Что должно быть предусмотрено ежедневно в питании детей: молоко, кисломолочные напитки, мясо , рыба, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки, макаронные изделия, конфеты.
- **13. Знаете ли вы суточных наборах продуктов на одного ребенка :**
- Молоко \_\_\_\_\_ грамм, творог \_\_\_\_\_ грамм г  
мясо \_\_\_\_\_ грамм, рыба \_\_\_\_\_ грамм, картофель, \_\_\_\_\_ грамм, овощи \_\_\_\_\_ грамм, фрукты \_\_\_\_\_ грамм, хлеб \_\_\_\_\_ грамм, крупы \_\_\_\_\_ грамм, сливочное \_\_\_\_\_ грамм и растительного \_\_\_\_\_ грамм , сахар \_\_\_\_\_ грамм, творог \_\_\_\_\_ грамм г, сметана \_\_\_\_\_ грамм , сыр \_\_\_\_\_ грамм, яйцо \_\_\_\_\_ грамм, соки \_\_\_\_\_ грамм, макаронные изделия \_\_\_\_\_ грамм.
- 14. Какие продукты вы используете в питании Вашего ребенка в день ( % соотношение)
- **мясо % , рыба % , картофель % , овощи % , фрукты % , хлеб % , крупы % , сливочное % , растительное масло % , сахар % , творог % , сметана % ,**
- **птица % , сыр % , яйцо % , соки % , макаронные изделия % , конфеты % , сосиски % , колбасные изделия % , пельмени % , чипсы % , полуфабрикаты % .**
- 15. Какому блюду отдают предпочтение на завтрак в вашей семье ( подчеркнуть)
- **Каша, омлет, бутерброд, какао, кофе, чай, запеканка, сосиска, « Готовые завтраки», творог, другое \_\_\_\_\_**
- 16. Ваши предложения по улучшению организации питания детей в ДОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- 17. Имеется ли в детском саду возможность ознакомиться с меню. Да.  
Нет. Не знаю.
- 18. Разрешено ли использовать в меню ребенка следующие продукты( да, нет)
- Консервы говядина тушеная \_\_\_\_\_
- Консервы лосось, сайра \_\_\_\_\_
- баклажанная и кабачковая икра \_\_\_\_\_
- зеленый горошек \_\_\_\_\_
- кукуруза сахарная \_\_\_\_\_
- фасоль стручковая консервированная \_\_\_\_\_
- томаты и огурцы соленые \_\_\_\_\_,  
маринованные \_\_\_\_\_
- кофе \_\_\_\_\_
- какао \_\_\_\_\_
- чай \_\_\_\_\_
- Сосиски \_\_\_\_\_
- Колбасы \_\_\_\_\_
- **Спасибо.**

