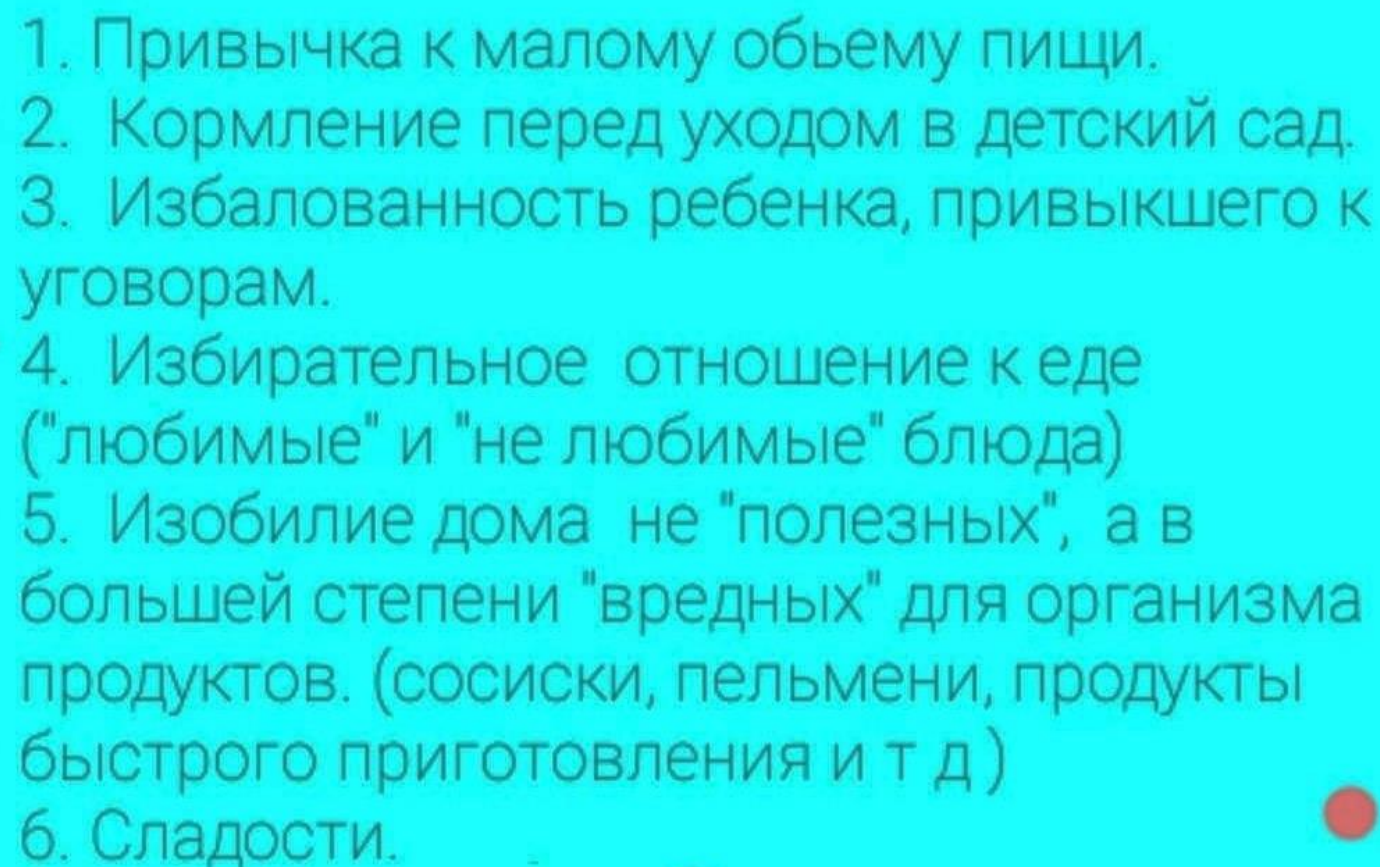


**"Правильное
питание
или
быстрая еда....?"**

**Причины
отказа
от
еды
некоторых
детей.**

- 
1. Привычка к малому объему пищи.
 - ▶ 2. Кормление перед уходом в детский сад.
 3. Избалованность ребенка, привыкшего к уговорам.
 - ▶ 4. Избирательное отношение к еде ("любимые" и "не любимые" блюда)
 - ▶ 5. Изобилие дома не "полезных", а в большей степени "вредных" для организма продуктов. (сосиски, пельмени, продукты быстрого приготовления и т д)
 - ▶ 6. Сладости.

С 1 января 2021 г. Постановлением
Главного государственного санитарного врача России
в силу вступили "Санитарные -эпидемиологические
требования к организации питания в ДОУ", которые
будут действительны до 1 января 2027г.

Предлагаем вашему вниманию список запрещенных
продуктов питания для детей в детских садах"

1. Кремовые кондитерские изделия (пирожные, торты).
2. Зельцы, студни, заливное.
3. Макароны по - флотски, макароны с рубленным яйцом.
4. Фляжный творог и сметана.
5. Грибы.
6. Квас.
7. Соки концентрированные диффузионные.
8. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
9. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.

10. Жареную во фритюре пищевую продукцию.
11. Уксус, горчица, хрен, перец острый.
12. Острые соусы, кетчупы, майонез.
13. Консервированные овощи и фрукты, содержащие уксус.
14. Кофе натуральный.
15. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
16. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
17. Газированные напитки, газированная питьевая вода.
18. Мороженое на основе растительных жиров.
19. Жевательная резинка.
20. Карамель, в том числе и леденцовая.
21. Холодные напитки и морсы без термической обработки из плодово - ягодного сырья.
22. Окрошка и холодные супы.
23. Яичница - глазунья.
24. Паштеты, блинчики с мясом и творогом.

25. Блюда на основе сухих пищевых концентратов, быстрого приготовления.

26. Чипсы.

27. Изделия, приготовленные в условиях палаточного лагеря.

28. Сырки творожные.

Уменьшено количество сахара в течение дня. Для детей от 3 до 7 лет не более 30 грамм в день.

Все сложнее с каждым годом становится накормить детей. Они становятся более капризны и разборчивы. Изобилие продуктов питания в домашних условиях, чаще не полезных, а лишь только вкусных, а иногда и вредных для организма, заполняют домашние холодильники. Поэтому не всем детям нравится более пресная, но здоровая пища детского сада, в отличие от домашней.

Но каждый ребенок индивидуален и поэтому есть о чем подумать в каждой нашей семье.