**ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ «СОЛНЫШКО»**

День в садике начинается с завтрака, в который обязательно входят молочная каша, хлеб со сливочным маслом или с сыром, чай или какао. Чуть позже дети завтракают еще раз. Малышам дают фрукты или фруктовый сок. На обед детишкам подают первое и второе, салат, компот или сок. В полдник детишки могут перекусить булочкой или печеньем с молоком. На ужин детям предлагают молочные супы, овощи, гарниры, яйца, запеканки и т.д. Это примерная схема детского меню не только в нашем детском саду, но и во всех садиках России. Каждый день она повторяется согласно расписанию, а меняются только блюда.

Стандарты питания в садиках были разработаны в Институте питания РАМН. Этих норм придерживаются все государственные дошкольные учреждения. Объемы питания для каждой возрастной группы, а также качество продуктов, входящих в детское меню в детских садах контролируются СЭС. Кроме того, специальная комиссия периодически проверяет качество блюд, подаваемых детям.

Дети в нашем садике получают пятиразовое питание. Это два завтрака, обед, полдник и ужин. Дети обязательно едят: мясные и рыбные блюда, яйца, молочные продукты, каши, овощи и фрукты. Кроме хлеба малыши получают разного рода выпечку – булочки, ватрушки, пироги с капустой, повидлом и рыбой и т.д.

Если вы переживаете о том, наедается ли ваш ребенок в детском саду, то можете не сомневаться – ваш малыш никогда не останется голодным. Учите его просить добавки, а нянечка будут только рада тому, что ребенок попросил еще, ведь это лучшая похвала за ее старания. Котлетки и тефтели, которые готовятся с учетом количества деток в садике, в добавку могут не попасть, но зато на кашки и супчики детки всегда могут рассчитывать.

Что делать родителям малыша с аллергией? В первую очередь необходимо обследовать ребенка, провести тест на аллергены. Во вторую очередь нужно сообщить о проблеме воспитателю.

В детское питание для детских садов не входят диетические блюда. Хотя, если вы позаботитесь о своем ребенке, и поставите всех в известность, проблему решить будет несложно. Обратитесь к медицинской сестре, которая работает в детском саду, и, просто расскажите воспитателю о том, какие продукты вашему ребенку нельзя есть.

Если еда в детском саду не нравится малышу. Вообще-то, об этом нужно позаботиться заранее, еще до поступления ребенка в детский сад. Если вы решили, что ваш [малыш будет ходить в садик](http://love-mother.ru/za-i-protiv-detskogo-sada.html), то поинтересуйтесь у воспитателя о меню детского сада. Постепенно приучайте ребенка к детсадовской еде, готовя то, что он скоро будет, есть в садике. Не давайте ребенку пищу, которая по составу и по вкусу будет резко отличаться от еды в саду. Жирные, жареные, острые и копченые блюда ребенку давать ни в коем случае нельзя, иначе таких же блюд он будет ждать от нянечек.

Если ребенок, привыкший к домашней еде, отказывается кушать в садике, необходимо разнообразить домашнюю еду и убирать из рациона малыша все «запрещенные» для него продукты – чипсы, сухарики, майонез, газированные напитки и т.д. Соблюдайте детсадовский режим питания. Пусть в выходные дни ребенок кушает по тому же расписанию, что и в детском саду.