



# «Поваренок»

Информационная ежемесячная газета  
для родителей и детей 1 апреля 2017 г.  
№ 4

**Апрель**  
Уважаемые родители!

## Здоровое питание – здоровые дети.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Организация питания детей в детском саду должно сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.



Ах, какая ряженка  
До чего - ж вкусна!  
Силы и здоровье  
Нам даёт она.

## Украшаем блюдо

Приближается праздник  
**12 апреля –  
День космонавтики.**  
Предложите ребенку  
пофантазировать,  
и оформить красиво  
блюдо.

