**Рацион и сбалансированность питания**

 Ваши дети активно растут и развиваются, поэтому очень важно заботиться о здоровом, рациональном и сбалансированном питании (см.  **СанПиН 2.4.1.3049-13**).

 Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

**Принципы организации сбалансированного питания**

* Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат

 детей;

* Разнообразие рациона;
* Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
* Учет индивидуальных особенностей детей;
* Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

 **Советуем родителям!!!**

- На ужин давать предпочтительно молочно – растительную, легко усваиваемую пищу.

- Можно приготовить различные молочные каши, желательно с овощами, фруктами (овсяная, маня, рисовая – с морковью).

- На ужин давать предпочтительно молочно - растительную, легко усваиваемую пищу.

- Можно приготовить различные молочные каши, желательно с овощами, фруктами (овсяная, манная, рисовая - с морковью, черносливом, курагой, изюмом).

- Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, тушенная капуста, свекла, овощная икра, различные запеканки).

- Блюдо из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники, пудинги)

- Яичные блюда (омлеты, яйца, глазунья).

- Неострые сорта сыра.

- Питье (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты).

- Салаты из овощей и фруктов.