



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЁЛОЧКА»

Консультация для родителей «Правильное питание для детей. Новогоднее меню»

Составила презентацию:

Чижова Ю. В.

Талица, 2024





1.Режим питания.

В праздничные дни необходимо сохранять привычный для ребенка режим питания:

7.00 - 8.00 – завтрак

10.30 - 11.00 – второй завтрак

12.30 – 13.00 – обед

15.00 – 16.00 – полдник

18.00 – 19.00 – ужин

21.00 – 21.30 – прием пищи перед сном





2. Составление рациона.

При составлении рациона питания ребенка выбирают:

Завтрак

-горячее блюдо: кашу, запеканку, творожные или яичные блюда;

-бутерброд;

-горячий напиток





2. Составление рациона.

Обед

- салат или порционные овощи, рыбу слабосоленую
 - первое блюдо – суп
 - второе блюдо – гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы
 - напиток: сок, компот или кисель
- 

2. Составление рациона.



