**«Золотые» правила питания**

* Перед едой мойте руки с мылом.
* Фрукты, овощи и ягоды надо хорошо мыть.
* Не торопитесь! Ешьте маленькими кусочками, тщательно пережёвывая пищу с закрытым ртом.
* Соблюдайте режим питания.
* Во время еды не читайте и не разговаривайте!
* ****Не переедайте! Ешьте в меру

**В каких продуктах «живут» витамины**

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Витамин B12** — в мясе, сыре, морепродуктах. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы

**Витамин А** — в рыбе, морепродуктах, абрикосах, тыкве, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин B1** — в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин B2** — в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы.



**Правильно питаешься – здоровья набираешься!**

МАДОУ № 35

Группа «ИСКРЯТА»

**Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:**

*Во-первых,* п**олноценным**.

Содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

*Во-вторых,***разнообразным***.*

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

*В-третьих,***доброкачественным** .

Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

*В-четвертых,***достаточным** по объему и калорийности.

Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



**Омлет с сыром**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Расход сырья, г** | **Белки, г** | **Жиры , г** | **Углеводы,г** | **Энер-ая ценность, ккал** |
| **Молоко** | **53,6** | **1,5** | **1,5** | **2,3** | **28,6** |
| **Сыр** | **33,2** | **7,2** | **8,6** | **0,0** | **106,5** |
| **Яйцо** | **85,7** | **10,2** | **8,7** | **0,5** | **121,2** |
| **Масло**  **слив-е** | **10,7** | **0,1** | **7,8** | **0,1** | **70,5** |
| **Соль** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Выход:** | **150,0** | **19,0** | **26,6** | **2,9** | **326,8** |

**Технология приготовления:**

*Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.*

*Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.*

*Омлет можно варить на пару 25-30 мин.*

*Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.*

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте

его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо



Жиры, белки и углеводы

Соблюдать должны баланс

Регулярное питание –

И здоровье высший класс!

Сухофрукты, мед, орехи

Нам заменят шоколад.

И малыш будет здоровым,

И родитель будет рад!