

Витамины в меню детского сада “Сороконожка”

Мы все прекрасно знаем, что детям нужно получать витамины из здоровой и сбалансированной пищи: это свежие овощи и фрукты. Большое количество витаминов содержится в наших напитках: компоты из сухофруктов или шиповника, ягодные кисели! Огромную пользу приносят молочные продукты. Меню нашего детского сада “Сороконожка” ежедневно включает в себя такие молочные блюда: творожные запеканки, омлет, молочный суп, ватрушки с творогом, питьевые йогурты, кефир, молочные каши. Каши богаты клетчаткой, витаминами, минералами (такими как железо, кальций, калий, натрий, магний, медь, цинк, фосфор)

О полезности каш в народе даже стихи сочиняли.

Манная каша

В кастрюльке кипела,

Каша плевалась,

Каша шипела,

Каша ворчала,

Каша пыхтела

И норовила сбежать

То и дело...

Кашу сердитую

Мы помешали.

Каше торжественно

Пообещали:

- Если получишься

Вкусной и сладкой,

Будешь ты съедена -

Вся, без остатка!

А основа рациона детского питания-продукты, которые содержат белок, он необходим для роста ребенка (как мясо, рыба, яйца)

Хотелось бы еще сказать про наши супы – щи, борщ, рассольник, крестьянский, фасолевый, рыбный, гороховый и еще много других. Супы дают энергию и тепло, активизируют кровообращение и обмен веществ, восстанавливают баланс жидкости в организме. В супе большое количество полезных минералов и витаминов. Ребенок полюбивший суп, будет защищен от холецистита и гастрита на то время, пока он его употребляет в пищу.

Наши детки в саду едят с добавкой, и это прямое доказательство высокого качества приготовления!

