

**Уважаемые родители  
наших воспитанников!**  
**Приглашаем Вас на День  
Открытых дверей**

**Спешите, спешите, спешите скорей!  
Проводим для вас День открытых  
дверей!**

**Вы к нам приходите, на нас  
поглядите!**

**Мы будем для вас детский сад  
представлять!**

**Покажем, как правильно надо  
питаться и закаляться.**

**Откроем вам двери и сердце в  
придачу,**

**Поверьте, общение будет удачным!**

**Программа  
Дня открытых дверей**

09.00-09.15 Встреча гостей.  
Регистрация.

09.15-09.30 Просмотр стендов по  
группам по организации детского  
питания.

09.30- 10.15 Выставка детских  
рисунков «Мое любимое блюдо»

10.15-10.40. Экскурсия на  
пищеблок «Знакомимся с трудом  
повара» с последующей беседой.



10.40-11.20 Спортивно–  
музыкальный досуг  
«Путешествие в страну Спорта и  
Здоровья»

11.20-12.00 Встреча заведующего  
с родительским комитетом  
(рассказ об организации питания  
в ДОУ, о системе контроля за  
организацией питания,  
презентация блюд из меню)

12.00-12.30 Просмотр режимных  
моментов (подготовка и прием  
пищи воспитанниками детского  
сада)



15.30-16.00.Фотовыставка «Готовим  
вместе с мамой!»



16.40-17.30 Консультирование  
родителей «Организация питания  
детей в вечернее время и выходные  
дни»

## Что нужно знать родителям о питании ребенка

Привычки питания и отношение к еде формируются с детства. **Рациональное питание детей** – гарантия здоровья и гармоничного развития. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.

### Главные принципы правильного питания для детей:

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

**Что значит правильное питание для ребенка?** Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

**Правильное питание для детей обязательно включает белковые продукты.**

**Правильное питание для детей обязательно включает белковые продукты.** В меню малыша должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыр. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма. В детском возрасте отказ от продуктов животного происхождения категорически запрещен.



В меню правильного питания для роста непременно входят **жиры**. Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках. Неотъемлемый компонент рационального питания детей – **углеводы**. Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости.

Муниципальное дошкольное

образовательное учреждение  
детский сад № 41  
Краснооктябрьского района  
г. Волгограда



Адрес: г.Волгоград, пр-кт  
В.И.Ленина,127а  
Телефон: (8442)75-36-74  
E-mail: dou41@volgadmin.ru

**День открытых дверей  
28 октября 2022 года  
«Разговор о правильном  
питании»**

*Работаем для семьи  
и  
вместе с семьей*