

## **Питание**

**Много есть вредно, а мало скучно...**

**К питанию мы относимся очень серьезно! В «Колобке» готовят по 10-дневному сбалансированному меню, которое составлено с учетом возрастных норм и калорийности.**

**Ежедневно меню вывешивается на стенде при входе в учреждение, для ознакомления родителей.**

**У нас чудесные повара, которые очень стараются накормить маленьких «нехочух», почти всегда получается.**

**Многие родители придерживаются раздельного питания: не кушают колбасные изделия, соки пьют только свежевыжатые, исключили сахар. Все это правильно (или почти все), но в саду, где 92 человека учесть это сложно. Ребенку не дадут глазированный сырок, сгущенку и варенье заменят джемом, заварят чай, но готовить отдельно не смогут.**

**Безусловно, ребенку с ограничением в питании мы пытаемся подойти индивидуально, вместе с родителями придумываем как обойти запрещенную курицу (которой очень много в детском рационе), молоко (утренние каши) .**

**Кушаем мы 4 раза в день. В 8.30 – это каши, в 10 утра – фруктик, обед как и положено – очень плотненький, в 16.00 – полдник.**

**В детском саду хватает и «нехочух». Как не стараются повара, как не уговаривают воспитатели, как не просят няни, ребенок держит глухую оборону: «Есть не буду!»**

**Дорогие родители, не волнуйтесь! Голодных детей в «Колобке» нет. Придумаем что-нибудь (без криминала и ущемления детского достоинства).**

**У нас вкусно!**