Когда родители собираются [отдать своего ребенка в садик](http://love-mother.ru/kak-vyibrat-detskiy-sad.html), то, конечно, первое, что их волнует – какое питание в детском саду предусмотрено для малышей. Ведь большую часть времени детки будут проводить в садике, а значит, их здоровье и развитие по большому счету будет зависеть от персонала дошкольного учреждения.

Способно ли удовлетворить потребности растущего организма меню детских садов? Какие нормы питания существуют в детсадах? И как быть, если у вашего ребенка аллергия на некоторые пищевые продукты? Попробуем во всем этом разобраться.

Сразу хочется успокоить и уверить всех мамочек, что питание в детском саду стандартное, и никакой садик не должен отступать от общепринятых норм. Меню в детском саду рассчитано на каждый возраст. Дневная норма калорий для малышей до трех лет составляет 1540, а для деток старше – 1900. Все блюда в детском саду повторяются лишь один раз в 20 дней, а такое разнообразие, согласитесь, редко бывает дома.

День в садике начинается с завтрака, в который обязательно входят молочная каша, хлеб со сливочным маслом или с сыром, чай или какао. Чуть позже дети завтракают еще раз. Малышам дают фрукты или фруктовый сок. На обед детишкам подают первое и второе, салат, компот или сок. Ну и в полдник детишки могут перекусить булочкой или печеньем с кефиром. Каждый день она повторяется согласно расписанию, а меняются только блюда.

Стандарты питания в саду были разработаны в Институте питания РАМН. Этих норм придерживаются все государственные дошкольные учреждения. Объемы питания для каждой возрастной группы, а также качество продуктов, входящих в детское меню в детских садах контролируются СЭС. Кроме того, специальная комиссия периодически проверяет качество блюд, подаваемых детям.

Дети в садике получают пятиразовое питание. Это два завтрака, обед, полдник и ужин.

Дети в садике обязательно едят: мясные и рыбные блюда, яйца, молочные продукты, каши, овощи и фрукты. Кроме хлеба малыши получают разного рода выпечку – булочки, печенье и т.д. Примерное меню детского сада 2016 выглядит следующим образом:

Завтрак. На первый завтрак деткам подают молочную кашку, бутерброд с маслом или с сыром, какао или чай.

Второй завтрак. Через пару часов после первого завтрака малышам дают перекусить каким-нибудь фруктом – бананом, яблоком или грушей, или заменяют их стаканом свежего фруктового сока или отваром шиповника.

Обед. Перед тихим часом деток кормят обедом, который состоит из четырех частей. Это первое, мясной суп, и второе с гарниром, к примеру, тефтели из говядины и картофельное пюре. Обязательно в обед ребенок кушает салат, заправленный растительным маслом. Ну и пьют в обед детки компот или сок.

Полдник. После тихого часа малышам раздают выпечку – булочку, пряник или печенье, и наливают снежок или йогурт.

Меню в детском саду составляется не только с учетом потребностей ребенка, а также с учетом вкусовых предпочтений малышей. Конечно, каждому ребенку нельзя угодить одинаково, но все же повара стараются готовить так, чтобы вкус еды детского сада запомнился деткам надолго.

Если вы переживаете о том, наедается ли ваш ребенок в детском саду, то можете не сомневаться – ваш малыш никогда не останется голодным. Учите его просить добавки, а нянечки будут только рады тому, что ребенок попросил еще, ведь это лучшая похвала за их старания. Котлетки и тефтели, которые готовятся с учетом количества деток в садике, в добавку могут не попасть, но зато на кашки и супчики детки всегда могут рассчитывать.

**Меню питания в детском саду для ребенка-аллергика**

Любая мама ребенка, который [страдает аллергией на пищевые продукты](http://love-mother.ru/pishhevaya-allergiya-u-detey.html), была бы рада не отдавать в детский сад, чтобы не рисковать его здоровьем. Но в садик ребенку ходить нужно, да и не у всех мам есть возможность сидеть дома с ребенком. Что делать родителям малыша с аллергией? В первую очередь необходимо обследовать ребенка, провести тест на аллергены. Во вторую очередь нужно сообщить о проблеме воспитателю.

В детское питание для детских садов не входят диетические блюда. Хотя, если вы позаботитесь о своем ребенке, и поставите всех в известность, проблему решить будет несложно. Обратитесь к медицинскому работнику, который работает в детском саду и воспитателю о том, какие продукты вашему ребенку нельзя есть.

В некоторых детсадах разрешается приносить еду из дома. Однако будет лучше. Ведь все дети разные, и как бы тщательно не разрабатывалось меню детского сада, найдутся малыши, которым не понравится та или иная еда.

**Что делать, если ребенку не нравится еда в детском саду?**

Вообще-то, об этом нужно позаботиться заранее, еще до поступления ребенка в детский сад. Если вы решили, что ваш [малыш будет ходить в садик](http://love-mother.ru/za-i-protiv-detskogo-sada.html), то поинтересуйтесь у воспитателя о меню детского сада. Постепенно приучайте ребенка к детсадовской еде, готовя то, что он скоро будет есть в садике. Не давайте ребенку пищу, которая по составу и по вкусу будет резко отличаться от еды в саду. Жирные, острые и копченые блюда ребенку давать ни в коем случае нельзя, иначе таких же блюд он будет ждать от нянечек.

Если ребенок, привыкший к домашней еде, отказывается кушать в садике, то вам придется приносить еду из дома. Но вам могут этого не разрешить. Тогда старайтесь разнообразить домашнюю еду и убирать из рациона малыша все «запрещенные» для него продукты – чипсы, сухарики, майонез, газированные напитки и т.д. Соблюдайте детсадовский режим питания. Пусть в выходные дни ребенок кушает по тому же расписанию, что и в детском саду.

Не кормите ребенка перед садом, иначе он может отказаться от завтрака, который, кстати, подается в детском саду сразу, как только соберутся все детки.

Если у ребенка непереносимость каких-либо продуктов или пищевая аллергия, в первую очередь проконсультируйтесь с врачом, а потом уже с медицинским работником садика или с воспитателем. Если проблема довольно серьезная, и в саду ребенок рискует заболеть, то вам лучше будет определить ребенка в специализированный сад, где предусмотрено диетическое меню для детей.

Ну и напоследок хочется сказать, чтобы вы не переживали, если ваш ребенок [плохо ест в садике](http://love-mother.ru/pochemu-rebenok-ploho-est.html). Ему еще нужно адаптироваться, привыкнуть к детсадовской еде, к режиму питания, к воспитателям и сверстникам. Поэтому не думайте, что малыша в саду плохо или невкусно кормят. А лучше всего пообщайтесь с мамами других деток и узнайте, как их малыши относятся к питанию в детском саду.