**СОЧЕТАНИЕ ДОМАШНЕГО И**

**ДЕТСАДОВСКОГО ПИТАНИЯ**

Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться

с правильным питанием ребенка в семье.

Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

В будни до отправления ребенка в детский сад родителям

лучше не кормить малыша, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, ребенок плохо завтракает в группе.

Однако если вы приводите ребенка очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то можно дать легкий завтрак дома в виде горячего напитка (чая, какао), стакана сока и (или) каких-либо фруктов и бутерброда.

Традиционно в ДОУ вывешивается информация о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня.

Хорошо, если вечером, дома предложенные вами продукты и блюда не будут повторять меню детского сада.

Помните, что в ДОУ ребенок получает 90-95% суточной нормы калорий, поэтому домашний ужин должен быть легким.

В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше

приближать к детсадовскому.

