



Осторожно, пищевые добавки!

Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

Безвредны:

E100 - куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

E363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

E504 - карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E957 - тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы, обозначенные на продуктах!

Аллергенны:

E151 - краситель, может содержаться в темных соусах, лакрице.

E414 - гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

E102 - тартразин (краситель), во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травяном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.

Канцерогенны:

E251, E252 - нитрат натрия и нитрат калия (консерванты), содержатся в копченой рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

E343 - фосфат магния (подкислитель), в стерилизованном молоке, сливках, сухом молоке, плавленом сыре, жевательной резинке.



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

Народная мудрость

**Гречневая каша - матушка наша,
хлеб - кормилец.**

Лук - от семи недуг.

Лук да баня все исправят.

Хлеб да капуста лихого не попустят.

Морковь прибавляет кровь.

Там, где нет мяса - свекла герой.

Лимонный сок - сок благословения.

**Кто ест виноград, тот пьет
сгущенное солнце.**

Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребенка
«Солнышко» г. Крупки»



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

«ТИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»



Пять принципов безопасности пищевых продуктов



Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и заканчивая продавцами и потребителями. В публикации ВОЗ "Пять важнейших принципов безопасного питания" дается практическое руководство для продавцов и потребителей в области обработки и подготовки продуктов питания:

- **Принцип 1:** Храните продукты в чистоте.
- **Принцип 2:** Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке.
- **Принцип 3:** Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке.
- **Принцип 4:** Тепловая обработка проводится при необходимой температуре.
- **Принцип 5:** Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами.

Информация ГУ «РЦГЭиОЗ» по материалам ВОЗ

ПИТАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского сада на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении: кабачки, голубцы, блюда из печени. Из овощных блюд выбирают блюда, которых не было в меню дошкольного учреждения.

Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям дают винегрет с яйцом, мясом или сельдью. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами. Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из черной смородины.

В выходные дни детям можно давать выпечку, сладкие фруктовые напитки, желе, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

Меню выходного дня

Вариант 1

Завтрак:

Каша жидкая молочная пшеничная 150;200
Кофейный напиток с молоком 150;200
Бутерброд с маслом 35

Обед:

Салат из свеклы с лимонным соком 40;50
Борщ на мясном бульоне 150;200
Печень, тушенная в сметане 80;100
Овощи тушенные 100;150
Отвар шиповника 150;200
Хлеб ржаной 30;40

Полдник:

Молоко 150;200
Зефир, фрукты свежие

Ужин:

Сырники, запеченные со сметаной
120\10;150\15
Кефир 150;200

Вариант 2

Завтрак:

Запеканка манная с яблочным соусом
120\40;150\50
Бутерброд с маслом 35
Какао с молоком 150;200

Обед:

Винегрет 40;50
Щи зеленые со сметаной и яйцом 150\3\1,4
Бефстроганов из отварной говядины 80;100
Картофельное пюре, помидор 100\50;150\50
Компот из кураги 150;200
Хлеб ржаной 30;40

Полдник:

Пирожок (пирог) с повидлом 50
Кефир 150;200
Тертая морковь 100

Ужин:

Рыба, тушенная в сметане 80;100
Овощной гарнир 100;150
Чай с лимоном 150;200