Пам’ятка для батьків

**Дієтичне харчування**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукти і страви, щорекомендуються для різнихдієт:Витяг з Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров’я України від 17 квітня 2006 р. № 298/227, п. 3.5. «Дієтичнехарчуванняпередбачаєзмінутехнологіїприготуваннястрав (готуютьсятушковані, варені, протерті страви».Для дітей диспансерної групи найбільш прийнятною дієтою є дієта № 5, що може бути використана як основа для дієт № 7 (з обмеженням солі) і № 8. |  |

Продукти і страви, щорекомендуються для різнихдієт:

Витяг з Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров’я України від 17 квітня 2006 р. № 298/227, п. 3.5. «Дієтичнехарчуванняпередбачаєзмінутехнологіїприготуваннястрав (готуютьсятушковані, варені, протерті страви».

Для дітей диспансерної групи найбільш прийнятною дієтою є дієта № 5, що може бути використана як основа для дієт № 7 (з обмеженням солі) і № 8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукти і страви | Дієта № 5 | Дієта № 7 | Дієта № 8 |
| Хліб | Пшеничний не свіжоспечений, але не іззакінченимтерміномпридатності, печивогалетне | Пшеничний не свіжоспечений, але не іззакінченимтерміномпридатн., дієтичний, безсольовий | Житній |
| Супи | Зовочами, крупами, з вермішеллю, молочні, фруктові | Вегетаріанські з різниховочів, борщі; з круп, молочні, фруктові | Овочеві, 1–2 рази в тиждень |
| Страви з м’яса | Нежирнісортим’яса, птиця, кролик у відвареномувигляді і страви з рубленого м’яса. Післявідварюванняможнатушити і запікати | Нежирнісортим’яса, птиця, кролик у відвареномувигляді і страви з рубленого м’яса. Допускаєтьсянаступнелегкеобсмажування | Нежирнісортим’яса, птиця, кролик переважно у відвареномувигляді |
| Страви з риби | Риба варена, запечена післявідварювання | Риба варена, допускаєтьсяпіслявідварюваннялегкеобсмажування | Нежирнісортириби у відвареному, паровому вигляді |
| Страви і гарніри зовочів | Картопля, різніовочі у виглядісалатівабовідварні, запечені. Виключити: редьку, редис, щавель, шпинат, бобові (крім зеленого горошку) | Овочіварені і сирі не подрібнені, картопля у «мундирі». Виключити: редьку, редис, щавель, шпинат, бобові (крім зеленого горошку) | Овочі у сирому і вареному вигляді, картопля і буряк через день, солоніовочі 1–2 рази на тиждень |
| Страви і гарніри з круп і макароннихвиробів | Різнікаші, пудинги, запіканки з круп, вермішель, локшинадомашня | Див.дієту № 5 плюс круп’янікотлети | Кашірозсипчасті |
| Яйця і страви з них | Яйцяварені, омлет | Яйцяварені, омлет | Яйцяварені, омлет |
| Фрукти, ягоди, соки | Ягоди і фруктисолодкихсортів у свіжомувигляді, киселі, компоти, яблукасирі і печені | Різніфрукти і ягоди у свіжомувигляді й у стравах, сухофрукти (курага, родзинкитощо) | Фрукти і ягоди у свіжомувигляді, солодкісортиобмежують |
| Кондитер.вироби | Цукор, варення, джем, мед, мармелад, зефір, вершкова карамель | Цукор, варення, джем, карамель фруктова, мармелад, зефір, льодяники | Цукор, варення, джем обмежено |
| Молочніпродукти і страви | Молоко, кисломолочніпродукти, у тому числісиркисломолочний в стравах (запіканки, ліниві вареники) | Див.дієту № 5 | Молоко, кефір, кисле молоко промисловоговиробництва, сир кисломолочний у стравах |
| Жирніпродукти | Олія, масло вершкове, вершки, сметана | Див.дієту № 5 | Масло вершкове, олія, сметана |
| Напої | Чай, чай з молоком, кавазлакова з молоком, ягідні, овочеві соки, настійшипшини | Див.дієту № 5 | Чай, фруктові і овочеві соки, відваршипшини |