

МДОУ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 88



**КАКИЕ
ВКУСНЫЕ И
ПОЛЕЗНЫЕ
НАПИТКИ
ПОЛУЧАЕТ
РЕБЕНОК В
НАШЕМ
ДЕТСКОМ
САДУ**

г. Комсомольск-на-Амуре

ДЕТСКИЙ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК



Главный компонент кофе – кофеин, является сильнейшим стимулятором. От кофе малыш может стать нервным, плаксивым, легко возбуждаться, появляется нарушения сна. Поэтому, кофе в детском саду не дают детям.

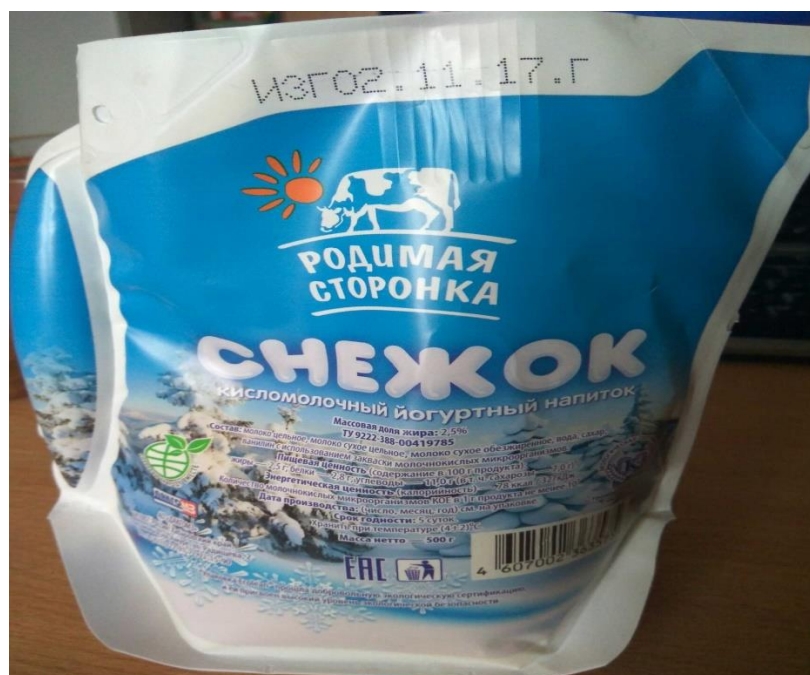
Малыши получают **кофейный напиток**, или заменитель кофе. В состав напитка входят природные компоненты растительного происхождения — ячмень, цикорий, желуди, соя. Все ингредиенты хорошо сочетаются между собой и имеют отличный вкус. Детский кофе, приготовленный в садике, дополнительно к напитку содержит молоко и сахар.

Принимать бодрящий напиток рекомендуется в первой половине дня, чтобы избежать перевозбуждения.

Классический рецепт приготовления детского кофейного напитка достаточно прост. Его применяют в детских дошкольных учреждениях, согласно установленной карты меню.



КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «СНЕЖОК»



«Снежок» имеет большую популярность среди кисломолочных продуктов. Такую популярность он получил, благодаря своему составу, не содержащему химических добавок. Основными отличиями «Снежка» от других кисломолочных продуктов являются нежный сладкий вкус. Продукт является отличной альтернативой ряженке и кефиру. Дети его очень любят. Он не только вкусен, но и полезен:

Напиток хорошо усваивается организмом.

Богат витаминами (А, В, С, Е, D, H, К, Р), макро- и микроэлементами (фосфор, натрий, магний, железо, калий, кальций, йод, кобальт, молибден, хлор, алюминий, марганец и другие).

Улучшает аппетит.

*Укрепляет костную систему
Способствует минерализации зубов.*



ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ «ФРУКТОВЫЙ»



Йогурт питьевой «ФРУКТОВЫЙ» включен в рацион питания детей детского сада. Продукт питания, обогащенный лактулозой «Лактусан», стимулирует рост защитной кишечной микрофлоры (бифидо-и лактобактерий), нормализует функциональную деятельность кишечника, повышает общую сопротивляемость организма.

Производитель: Даггомз Состав: Молоко цельное, молоко сухое обезжиренное, вода, фруктовый наполнитель черника-малина(сахар, вода, черника, малина, модифицированный крахмал из кукурузы, фруктово-растительные концентраты, загуститель пектин, регуляторы кислотности, лимонная кислота), сахар, стабилизатор консистенции Энергетическая ценность: 79 ккал Вкус: Черника-малина Белки: 2,8 г г/100г Жиры: 2,5 г г/100г Углеводы: 11,3 г г/100г



БИОПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ «БИФИВИТ»

Кисломолочные продукты имеют большое значение в питании человека, так как они обладают диетическими и лечебными свойствами, а, кроме того, у них приятный вкус и они легко усваиваются организмом. Целебные качества этих продуктов были известны еще в древности.



БиФивит нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет, формирует здоровую слизистую оболочку кишечника, способствует выведению токсичных веществ, способствует улучшению пищеварения. А так же укрепляет иммунитет, повышает противомикробную устойчивость организма ребёнка, оказывает противоаллергенное действие, особенно у детей с аллергическими заболеваниями, пищевой непереносимостью, атопией.



КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР

Кефир – один из наиболее полезных кисломолочных продуктов для детей. Этот натуральный антиоксидант оказывает благоприятное действие на состояние пищеварительной системы, нормализует микрофлору кишечника и укрепляет иммунитет. Кефир занимает важное место в детском рационе.



Продукт содержит значительное количество кальция и фосфора, необходимых для полноценного роста ребенка, формирования костной ткани и др. В кефир входят вещества, которые участвуют в синтезе витаминов группы В и нормализуют обменные процессы. Благодаря этому напитку снижается риск развития анемии. Витамин А в составе кефира поддерживает нормальное состояние зрения ребенка и благотворно влияет на кожу. Стимулируя синтез противовирусных антител, кефир укрепляет иммунитет и предотвращает распространение инфекций. Кисломолочный напиток защищает слизистую оболочку кишечника при приеме антибиотиков и восстанавливает ее.



ЧАЙ С ЛИМОНОМ



В меню детского сада включают чай с дольками лимона. Лимон укрепляет иммунитет, помогает избежать простудных заболеваний, предохраняет организм от вирусных инфекций, помогает очистить организм от токсинов – веществ, загрязняющих и ослабляющих организм, и самое важное – лимон предотвращает авитаминоз.



ДЕТСКИЙ НАПИТОК КАКАО



Какао помогает детскому организму:
росту и формированию костной ткани и зубов;
нормализовать функции кроветворения;
улучшить настроение и справиться со стрессом;
выдерживать учебные нагрузки;
утолить чувство голода;
укрепить иммунную систему;
повысить умственную работоспособность.

Какао признано одним из лучших источников природных антиоксидантов: полифенолы, содержащиеся в бобах, сохраняются в прежнем количестве и после обработки в порошке и напитке.



КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ



Компот из сухофруктов очень полезен, поскольку в напитке сохраняются все необходимые для здоровья витамины и микроэлементы. Сухофрукты содержат витамин С, который благотворно влияет на иммунную систему организма. Регулярное употребление напитка особенно полезно осенью, зимой и ранней весной, когда детский организм ослаблен, а потребление свежих фруктов сокращено. Курага и чернослив повышают работоспособность. Высушенные груши и яблоки способствуют нормализации обмена веществ. Сушеные фрукты обладают бактерицидными действиями. Изюм укрепляет сосуды. Помогают в качестве профилактики простудных заболеваний.



КИСЕЛЬ



Кисель имеет исконно русские корни и был известен еще во времена Киевской Руси.

Целебные свойства киселя:

Придает организму бодрости. Благоприятно влияет на почки. Способствует нормализации обмена веществ.

Поддерживает в организме кислотно-щелочной баланс.

Укрепляет мышцы. Улучшает работу мозга.

Действует успокаивающе на нервную систему.

Противовоспалительное средство.

Для варки киселя в детском саду используют курагу.

Напиток получается яркий как солнце, ароматный, с насыщенным вкусом кураги.



МОЛОКО



Молоко издавна считается полезным продуктом. Оно положительно воздействует на нервную, пищеварительную и костную системы человека. Коровье молоко особенно полезно в детском возрасте ввиду того, что в нем много питательных веществ, необходимых для растущего организма. Самые главные из них – белки и аминокислоты, которые являются основой нормальной жизнедеятельности.



СОК



В рацион питания включен витаминный завтрак яблочный или персиковый сок. Сок – источник легко усваиваемых веществ необходимых для организма. Он не только полезен для растущего организма, но и расширяет пищевой рацион ребенка. В состав соков входят аминокислоты, фруктовые кислоты, глюкоза, фруктоза, минералы, фитонциды и витамины.



ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

*С технологической картой приготовления напитков,
Вы можете ознакомиться на сайте детского сада.*



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!