

Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении - трудоемкая, многогранная и технологически сложная деятельность.

Одна из главных задач, решаемых в ДООУ – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Такой серьезный вопрос, как организация рационального сбалансированного питания детей в дошкольном учреждении, требует:



1. Соблюдение принципов формирования здорового питания в соответствии с нормативными документами: Федеральные законы, ГОСТы, СанПиНы.

2. Ведение специальной документации.

Дети, посещающие группы 10,5-часового пребывания, получают 4-разовое питание необходимое для нормального роста и развития ребенка: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.



В рацион питания ДООУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

Основные принципы организации питания в ДООУ следующие:

➤ Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

➤ Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

➤ Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

➤ Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

➤ Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.



Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинским работником ДООУ.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

➤ Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет меню - требование составляется отдельно. При этом учитываются:

➤ среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;

➤ объем блюд для этих групп;

➤ нормы физиологических потребностей;

➤ нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов;

➤ выход готовых блюд;

➤ нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;

➤ данные о химическом составе блюд;

➤ требования Роспотребнадзора в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может стать причиной возникновения желудочно-кишечного заболевания, отравления;

➤ сведениями о стоимости и наличии продуктов.

Типовые режимы питания дошкольников:

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4-х часов.

8.30- завтрак

10.00 - второй завтрак

12.00 - обед

15.15 - уплотненный полдник

Основные проблемы питания дошкольников связаны с нарушением режима питания дома, частым употреблением фаст-фуда, злоупотребление чипсами, сухариками, газированными напитками, шоколадными батончиками, жевательной резинкой и т.п. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Ежедневный рацион ребенка в граммах		
	2-3 лет	3-7 лет
хлеб ржаной	30	60
хлеб пшеничный	60	110
макароны крупы	30	45
картофель	150	220
овощи свежие	200	250
фрукты	130	60

Ежедневный рацион ребенка в граммах		
	2-3 лет	3-7 лет
соки	150	200
молоко	600	500
кисломолочные продукты	150	180
творог	50	40
мясо	85	100
рыба	25	50

**Желаем здоровья вам
и вашим детям!**