Частное дошкольное образовательное учреждение

**Детский сад № 75**

открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

**"Организация питания дома и в детском саду"**

Подготовила

старшая медицинская сестра:

Потанина Светлана Леонидовна

**Организация питания в ДОУ**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания.

   Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

    Имеется примерное десятидневное меню, составленное на основе сборников технологических нормативов и рецептур блюд для питания детей дошкольного возраста и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

  В детском саду организовано 5-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара,хлеба, мяса. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

  Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития.

    Рацион питания детей по качественному и количественному составу отличается в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 4 до 6 лет.

**Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:**

-  Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

- 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.

**Чем кормить детей дома?**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко.

**Откажитесь от фаст-фуда!**

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. Но как это донести до ребенка? Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд". Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур), их можно дополнить витаминами: ягодами клюквы, черники, калины, черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

**Основные принципы питания дошкольников**

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

**Во-первых**, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

**Во-вторых**, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

**В-третьих**, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

**В-четвертых**, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям.

**В-пятых**, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

**В-шестых**, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.  
**Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!**  
При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.