

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Шошинский детский сад
(МКДОУ Шошинский детский сад)**

662634, Россия, Красноярский край, Минусинский район, с. Шошино, ул. Калинина, дом 34

Организация питания в ДОУ

Одной из главных задач детского сада – обеспечить конституционное право каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно сохранить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с влиянием на растущий организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни; увеличение получаемой детьми познавательной информации в детских садах и дома, по телевидению, радио, кино; изменение условий воспитания в семье; вовлечение детей в занятия физкультурой и спортом и многих других.

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в детском саду и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции.

Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

- наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
- правильная технология приготовления пищи и рациональный режим питания;
- здоровый пищеварительный тракт, наличие в нем всех ферментов для правильной переработки пищевых веществ.

Режим питания – одно из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

Культура здоровья детей включает в себя не только знание об основных режимных моментах, необходимости чередования физических нагрузок и отдыха, но и знание элементарных правил здорового питания и культурно-гигиенических навыков детей.

Правильно организованный режим питания включает:

- соблюдение времени приема пищи и интервалом между ними;
- рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи;
- правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Питание детей в детском саду организуется в соответствии с В соответствии с [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – СанПиН) . В учреждении установлено четырехразовое питание детей в день из расчета 10,5-часового пребывания ребенка в детском саду (завтрак, 2-й завтрак, обед, усиленный полдник). Питание организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем учреждения, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в детском саду. В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному меню. В соответствии с СанПиН в детском саду предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. При кулинарной обработке пищевых продуктов обеспечивается выполнение технологии приготовления блюд, изложенной в технологических картах, а также соблюдается санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Правильный подбор продуктов-условие необходимое, но еще не достаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, 2-й завтрак, обед, усиленный полдник, причем три из них должны обязательно включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Уважаемые родители! Утром до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.

Говоря об организации питания детей в детском саду, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению. Поступление ребенка в детский сад почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок. Тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку быстрее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще готовят в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

Правильно организованное питание формирует у детей полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.