

Питание является одним из важнейших факторов, определяющим здоровье детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии. Большое значение имеет правильная организация питания детей в ДОО.

Питание детей в нашем детском саду соответствует принципам **щадящего питания**, предусматривающее использование специфических способов приготовления блюд: варка, тушение, запекание. В целях защиты микрофлоры желудка, кишечника детей дошкольного возраста полностью исключается жарка блюд, а также употребление продуктов с раздражающими свойствами, уксуса, горчицы, хрена, перца острого, кофе натурального, сыро-полу-под-копченных продуктов, острых соусов, кетчупов, майонезов.

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах (белков, жиров, углеводов) и энергии. В норме соотношение белков : жиров : углеводов должна представлять 1:1:4 (СанПиН 2.4.1.3049-13).

В ДОО особое место в рационе детей занимают **белковые продукты** - это молочные блюда, блюда из творога и яиц. Они удовлетворяют потребности малыша в белке, легко усваивается организмом.

Мясная пища тоже нужна, но съесть его нужно во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и её недостаток.

Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма, поэтому их присутствие в рационе ребенка обязательно. Особое место занимают сливочное и растительное масла, где помимо жира содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества.

Основные источники **углеводов** - блюда из круп (каши, запеканки). Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Что очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище.

Следует помнить. Что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Что требует заправки овощных и фруктовых салатов растительным маслом или сметаной.

Старшая медсестра детского сада осуществляет постоянный контроль за качеством питания разнообразием и витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, правильностью хранения и соблюдением сроков реализации продуктов питания. Также активно работает комиссия по питанию.

Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований по СанПиН 2.4.1.3049-13 к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи.

Согласно Санитарным-эпидемиологическим правилам, в нашем саду разработано 20-дневное меню, проходящий строгий контроль заведующей детского сада. Ежедневно в меню обязательны - молоко, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное

масло, сахар, соль. 2-3 раза в неделю ребенку положено и необходимо употреблять творог, рыбу, сыр, яйцо. При отсутствии, каких либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по химическому составу продукты согласно СанПиН.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| от 1 года до 3-х лет | 350 - 450 | 450 - 550 | 200 - 250 | 400 - 500 |
| от 3-х до 7-ми лет | 400 - 550 | 600 - 800 | 250 - 350 | 450 - 600 |

В саду проводится круглогодично искусственная С-витаминизация 3-го блюда (из расчета 50 мг на ребенка с 3-летнего возраста и 0,035 мг до 3-х лет).

Нормативно-правовая база по организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

- * Федеральный закон от 30.03.1999 №53-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- * Федеральный закон «Об образовании».
- * Федеральный закон от 02.01.2000 №29-ФЗ «О качестве безопасности продуктов питания».
- * СанПин 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов».
- * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...")