

## **Условия питания**

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. В детском саду этому вопросу уделяется огромное внимание. Питание в ДОУ организовано в соответствии с санитарными правилами и нормами.

Приобретение, хранение, комплектование, доставку продуктов питания в ДОУ осуществляет МБУ «Комбинат питания управления образования г. Кемерово».

### **Основные принципы организации питания:**

- составление полноценного рациона питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы ДОУ;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в ДОУ с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарной — просветительной работой с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических особенностей региона, времени года, изменений в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
- повседневный контроль за работой пищеблока, доведение пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;
- учет эффективности питания детей.

### **Организация питания в ДОУ**

ДОУ обеспечивает сбалансированное 4-х разовое питание (включая второй завтрак на 10 часов).

При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности, суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах).

Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с циклическим 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста. Содержание белков должно обеспечивать 12 — 15 % калорийности рациона, жиров — 30 — 32% и углеводов — 55-58%. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 — 3 раза в неделю.

Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.

*В целях профилактики гиповитаминозов в ДОУ проводится круглогодичная искусственная С — витаминизация готовых блюд. Препараты витаминов вводят в третье блюдо после охлаждения непосредственно перед выдачей. Витаминизированные блюда не подогревают. Обязательно осуществляется информирование родителей о проведении витаминизации.*

### ***Организация питьевого режима:***

*Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка.*

*Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.*

*Культурно — гигиенические навыки приема пищи у детей формируются с учетом возрастных особенностей ребенка. Причем в процессе приобщения его к этикету большое внимание уделяем взаимодействию воспитателей ДОУ с родителями. Уже с младшего возраста вырабатываем у воспитанников правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.*

*Внимание обращаем на качество предлагаемых детям блюд, соответствие пищи требованиям растущего организма, разнообразие меню и непосредственно процедуре приема пищи.*

*Профессиональная обязанность воспитателя детского сада — обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.*

*Для обеспечения преемственности питания, родителей информируем об ассортименте питания воспитанников, вывешивая ежедневное меню.*

*Контроль за питанием и его качеством осуществляется заведующим ДОУ и старшей медицинской сестрой.*