

# Организация питания в ДОУ

**Одна из главных задач дошкольного**

**учреждения** - обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Организация рационального питания как необходимого условия для гармоничного роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДОУ. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня.



**Рациональное питание** - это питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах.

В зависимости от возраста дети должны ежедневно получать определенное количество питательных, минеральных веществ и витаминов.

Основным принципом рационального питания дошкольника должно служить максимальное разнообразие пищевого рациона. Только при включении в повседневное меню всех основных групп продуктов - мясных, рыбных, молочных, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп, макаронных изделий и др. - можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

И наоборот, исключение из рациона или избыточное потребление любой из названных групп продуктов неизбежно приводит к нарушениям в состоянии питания, а затем и здоровья детей.

Чтобы питание было сбалансированным, медсестра ДОУ ведет накопительную ведомость, которая позволяет корректировать его должным образом.

**Питание в детском саду 4-х разовое**, не считая второго завтрака.

Меню составляется на основе примерного 10 - дневного, где учтены потребности детского организма в разных продуктах.

Повар готовит блюда согласно технологическим картам.

Следует четко представлять, что является важнейшими компонентами пищи, которые усваиваются организмом в процессе пищеварения. Особое место занимают белки, служащие основным пластическим материалом для строительства клеток и тканей. Полноценными белками богаты мясо, яйца, молоко, сыр, творог, из растительных продуктов - мука, крупы, овощи, картофель.

**Режим питания** - одно из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

**Правильно организованный режим включает:** соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.