**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ**

Питание в нашем детском саду

Уважаемые родители, в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №5 «Солнышко», реализующем общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым пребыванием детей введено 10-ти дневное меню для детей от 3-х до 7 лет и от 1,5 до 3 лет.

В меню представлено большое разнообразие блюд, исключены их повторы, широко используются продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью, что позволяет скорректировать пищевую ценность рациона, сформировать у детей навыки здорового питания, правильных вкусовых предпочтений. Для обеспечения преемственности питания родителей информируем об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

При приготовлении блюд в детском саду соблюдают принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется: варка, запекание, припускание, тушение.

**Не допускается жарка!!!**

В целях профилактики гиповитаминозов в детском саду проводят круглогодичную искусственную С-витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника. Витаминизированные блюда не подогревают.

В меню включены 5 приемов пищи:

* завтрак
* второй завтрак (10.00-сок или фрукты)
* обед
* полдник
* ужин

Предлагаем Вам познакомиться с дневным меню, используемым для детей от 3-х до 7 лет.

На пищеблоке вывешен график выдачи готовой продукции для каждой группы, примерная масса порций питания детей. Контрольная порция оставляется ежедневно.

В саду проводиться круглогодичная С-витаминизация готовых блюд.

**ОДИН ДЕНЬ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весенне-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 3-7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, | Масса | Пищевые | | | Энерг. | Витамины | | | Минеральные | |  |
| рец. | наименование блюда | порции | вещества (г) | | | ценность | мг | | | вещества | |  |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | В2 | С | Cа | Fе |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Яйцо отварное | 41 | 5,20 | 4,70 | 0,29 | 64,37 | 0,029 | 0,180 | 0,000 | 22,550 | 1,030 |  |
|  | Икра кабачковая | 80 | 0,80 | 4,60 | 6,40 | 80,00 | 0,016 | 0,040 | 5,600 | 3,280 | 0,560 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,32 | 46,20 | 0,032 | 0,010 | 0,000 | 4,600 | 0,380 |  |
| 176 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,19 | 37,93 | 0,003 | 0,008 | 3,260 | 6,370 | 0,568 |  |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 40109 | 5,53 | 10,03 | 18,78 | 189,01 | 0,067 | 0,057 | 0,252 | 100,850 | 0,861 |  |
|  | **Итого** |  | 13 | 20 | 44 | 418 | 0,147 | 0,295 | 9,112 | 137,650 | 3,399 | 21% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Рассольник | 250 | 6,66 | 6,84 | 18,54 | 164,03 | 0,130 | 0,100 | 9,130 | 53,250 | 1,100 |  |
| 88 | Котлета говяжья | 60 | 6,62 | 7,16 | 5,67 | 115,04 | 0,077 | 0,128 | 0,500 | 37,200 | 1,678 |  |
| 132 | Картофельное пюре | 150 | 2,84 | 4,94 | 21,18 | 143,90 | 0,110 | 0,110 | 3,140 | 55,080 | 0,740 |  |
| 23 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,56 | 3,06 | 1,40 | 36,40 | 0,024 | 0,036 | 15,720 | 30,720 | 0,739 |  |
| 172 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,33 | 60,58 | 0,006 | 0,004 | 3,200 | 14,220 | 0,480 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 161,70 | 0,112 | 0,035 | 0,000 | 16,100 | 1,330 |  |
|  | **Итого** |  | 22 | 23 | 96 | 682 | 0,459 | 0,413 | 31,690 | 206,570 | 6,067 | 34% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат морковный | 50 | 0,16 | 2,05 | 4,74 | 39,50 | 0,030 | 0,035 | 16,300 | 23,740 | 0,330 |  |
| 67 | Пирожок с повидлом | 90 | 5,13 | 3,40 | 51,91 | 264,10 | 0,080 | 0,090 | 1,100 | 30,800 | 0,770 |  |
|  | Яблоко | 60 | 0,20 | 0,00 | 7,14 | 28,98 | 0,020 | 0,010 | 9,600 | 9,600 | 1,320 |  |
| 175 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,81 | 34,78 | 0,000 | 0,006 | 0,060 | 3,170 | 0,520 |  |
|  | **Итого** |  | 6 | 5 | 74 | 367 | 0,130 | 0,141 | 27,060 | 67,310 | 2,940 | 18% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,54 | 8,78 | 31,87 | 238,80 | 0,100 | 0,200 | 0,900 | 185,860 | 0,720 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 46,20 | 0,032 | 0,010 | 0,000 | 4,600 | 0,380 |  |
| 179 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,48 | 6,28 | 21,92 | 153,10 | 0,040 | 0,200 | 0,900 | 184,920 | 0,180 |  |
|  | **Итого** |  | 14 | 15 | 63 | 438 | 0,172 | 0,410 | 1,800 | 375,380 | 1,280 | 22% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Пищевые | | | Энерг. | Витамины | | | Минеральные | |  |
|  |  |  | вещества (г) | | | ценность | мг | | | вещества | |  |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | В2 | С | Cа | Fе |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | 54 | 63 | 277 | 1905 | 1 | 1 | 70 | 787 | 14 | 95% |

Питание детей в дошкольном учреждении.  
Рациональное питание является необходимым условием для гармоничного роста, физического и нервно-психического развития детей, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.  Правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.  
Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, главной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.  
Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.  
Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.  
Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны 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.  
Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.  
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. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.  
Говоря об организации питания детей в дошкольных ДОУ, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению.  
Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе 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 скорее 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 дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.  
В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.  
Большинство  детей поступает в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).

В нашем детском саду готовят очень вкусно!