

Организация рационального питания в семье.

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 ДООУ.

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 ДООУ 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).