**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. 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.**

**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**](http://www.mrdom.ru/catalog/detail.php?ELEMENT_ID=712381)**, 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. поступлением ребенка в**[**детский сад**](http://www.mrdom.ru/catalog/detail.php?ELEMENT_ID=712381)**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. Нередко дети поступают 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). Организация питания в детском саду.**

**Организация питания в детском саду.**

**Питание - один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания  в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.**

**Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:**

* **Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.**
* **Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.**
* **Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.**
* **Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.**
* **Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.**
* **Соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность питания).**

**Мы понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям, поэтому очень важно соблюдать принципы рационального питания детей.**

**Количество приемов пищи в нашем детском саду – 5.**

**Завтрак - молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из натуральных яиц, творога. В качестве напитка –  сок фруктовый, чай с молоком,  злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом сыром, кондитерские изделия.**

***2-ой завтрак* -  с 9.00 до 10.00 детям подают фрукты или фруктовые соки.**

**Обед - закуска в виде салатов из свежих овощей (огурцы, помидоры, перец, лук, свекла отварная)  с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, уха(рыбный суп). Второе  блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежемороженных ягод, свежих фруктов, сухофруктов,  кисель из натуральных ягод. Хлеб.**

**Полдник может включать в себя  молоко или другие молочные продукты (ряженка, биолюкс, снежок), хлебобулочные изделия,  выпечку собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка), кондитерскими изделиями, печенье, сушки, пряники.**

**Ужин - блюда из творога – запеканка, ленивые вареники, пудинг с соусами собственного приготовления,  блюда из рыбы, птицы, овощей, а также напиток – соки, чай с лимоном, кисель. Хлеб.**

**При разработке меню учитывают возрастные группы: 1-3 лет и 4-7 лет.**[**Набор блюд**](http://www.mrdom.ru/catalog/detail.php?ELEMENT_ID=899635)**при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей. Рацион  разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. С полным 10-ти дневным меню родители могут ознакомиться в  медицинском кабинете. В ДОУ проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей**[**1–3**](http://www.lightinthebox.com/ru/1-3-inch--CMOS-Color-Chip-Sensor-Mini-Pinhole-Security-CCTV-Camera-with--380-TV-Lines-XHS023-_p158753.html)**лет – 35 мг, для детей 3–6 лет – 50,0 мг на порцию) или их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50–75% от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка, либо использование поливитаминных препаратов специального назначения (детских) в соответствии с инструкцией по применению. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т. п.) после его охлаждения до температуры 15 ° С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают. Выдача готовой пищи производится только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.**