Организация питания в детском саду
Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Недостаточное обеспечение детей младшего возраста железом, селеном, йодом, цинком, кальцием и др. может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, репродуктивной сферы, снижении физической работоспособности и т. п.
Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.
Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.
В МДОУ организовано 4-х разовое горячее питание и в соответствии с требованиями СанПиН , составлено и согласовано органами санитарного надзора 10-дневное меню. Во всех группах проводится второй завтрак, включающий в себя сок или фрукты.
Блюда готовятся согласно технологических карт установленного образца. Особое внимание уделяется контролю за качеством и срокам реализации поставляемых продуктов: наличие сертификатов, соблюдение товарного качества, условий хранения. Организация питьевого режима соответствует требованиям СанПиН.
В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др..
Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям необходимо систематически давать сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ, для чего в группах вывешивают ежедневное меню.
В беседах о детском питании, важно предупредить родителей о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.
Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:
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 детей в организованных коллективах (безопасность питания).
Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется заведующей ДОУ.

[Примерный суточный объём пищи отдельных блюд](http://ds1sar.schoolrm.ru/upload_custom/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D1%91%D0%BC%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4.docx)