

## **ПИТАНИЕ В ДОО**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В Учреждении установлен режим питания детей в день из расчета 12-часового пребывания ребенка (завтрак, обед, полдник, ужин).

В промежутке между завтраком и обедом устанавливается дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Завтрак составляет 20% суточной калорийности, второй завтрак 5 %, обед 35%, полдник 15%, ужин 20%.

В Учреждении используется примерное 10-дневное меню с учетом среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий: для детей с 1 до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет. Ежедневно в меню включены: молоко, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и др.) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами. В ДОО проводится круглосуточная искусственная С – витаминизация третьих блюд. Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) проводится ежемесячно.

Выдача готовой пищи разрешается после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации, медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале.

Организация питания в детском саду сочетается с правильным питанием ребенка в семье. С этой целью педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду, вывешивая ежедневно меню детей, предлагаются рекомендации по составлению домашних ужинов.

Организация питания постоянно находится под контролем администрации детского сада.

### **Принципы организации питания:**

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка;
- сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
- максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- оптимальный режим питания.

### **Особенности 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 ребёнку 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 прием пищи. Если ребенок отказывается от еды, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это ещё больше усилит отрицательное отношение к коллективу.