

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В МДОУ ДС №13.**

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Ребенок находящийся 10 часов в нашем учреждении получает питание, обеспечивающее 75-80% суточного рациона, при этом завтрак составляет 25% суточной калорийности, обед - 35-40 %, полдник - 15-20 %.

В МДОУ ДС №13 рационально составленное меню представляет собой такой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах. Учреждение имеет 10-дневное меню, разработанную картотеку блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание белков, жиров, углеводов. При составлении меню учитывалось правильное распределение продуктов в течении суток, продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков; именно поэтому, блюда содержащие мясо, рыбу, яйца мы даем детям в первую половину дня - на завтрак и обед. Кроме того, учитывалось и то, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2-3 раза в неделю. Так, например, ежедневно дети употребляют: молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо, овощи, а рыбу, яйца, сыр, творог, сметану мы даем не каждый день, но в течении 10 дней количество этих продуктов расходуем в полном объеме возрастной потребности. Объем пищи строго соответствует нормам, утвержденным правилами СанПиНа.

Для правильной организации питания детей необходимо заботиться о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома. С этой целью мы информируем родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню, таким образом родители должны анализировать какие продукты дети получили в течении дня, и чем их покормить на ужин.

В летнее время, жизнь детей связана с повышенной затратой энергии, обусловленной усилением двигательной активности детей, организацией длительных прогулок. В связи с этим калорийность суточного рациона детей должна быть повышена на 10-15%. Это достигается путем увеличения количества молока и молочных продуктов, а так же овощей и фруктов. В летнее время в рацион детей следует широко включать свежую зелень - укроп, петрушку, салат, зеленый лук и чеснок, щавель. Свежие овощи, зелень делают блюда не только более богатыми витаминами, но и придают им привлекательный вид и приятный вкус. В жаркое время у детей нередко снижается аппетит, но повышается потребность в жидкости. Для питья может быть использована свежая кипяченая вода, а так же настой

шиповника, морс, компот из ягод и фруктов ( не очень сладкие). Питье следует предлагать детям во время и после проведения прогулки.

Таким образом, основными принципами организации питания в МДОУ ДС №13 являются:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей;
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
3. Максимальное разнообразие рациона;
4. Современная, безопасная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
5. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
6. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Критериями качества питания могут так же служить активное поведение детей, состояние их здоровья, показатели физического развития.