**Организация питания**

 **Организация полноценного, сбалансированного питания детей** – одно из важных направлений деятельности нашего образовательного учреждения.

**Питание** – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитных 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 энерго затратам 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 требования к питанию (безопасность питания).

 **Основным принципом правильного питания** дошкольников должно служить максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

 Для эффективной организации питания, в  нашем детском саду имеется примерное 20-ти дневное меню, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов.

 Разрабатывая конкретное меню, в первую очередь определяется состав обеда, для приготовления которого рекомендуются максимальное количество мяса и рыбы.

 Из мяса, кроме говядины, используется мясо курицы.
      Из мясных продуктов готовятся суфле, котлеты, которые делаются в отварном и тушеном виде.

 В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).
 **Первые блюда** представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными.

     Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, дополнительно в летний период к блюду включаются свежие овощи, в осенне-зимний период - консервированные.

 **Второе  блюдо** – мясное, рыбное с гарниром

   **На**  **третье блюдо**- компот из свежих  фруктов или сухофруктов, кисель

**На завтрак и полдник** готовятся различные молочные каши, а так же блюда из творога,  яичные омлеты, выпечки.

 **Из напитков на завтрак** дается злаковый кофе с молоком, чай сахаром и лимоном или чай с молоком, какао.

    **В качестве второго завтрака** даются фрукты, фруктовые соки.

  **В организации питания ребенка дошкольного возраста** имеет большое значение соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5-4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей.

**В  детском саду организовано четырехразовое питание:**

**8.25-8.55 –Завтрак**

**9.40-9.50 (группа раннего возраста)10.10-10.20 (разновозрастные группы)- 2 Завтрак**

**11.55-12.20 (группа раннего возраста)**

**12.35-13.00 (разновозрастные группы)-Обед**

**15.30-15.40 –Полдник**

**Особое внимание обращаем:**

• на разнообразное, сбалансированное  меню;
• на сервировку стола, правильное пользование столовыми приборами;
• приучаем  детей есть  не спеша, полностью пережевывая пищу.

 Ежедневно на стендах для родителей во всех группах и в пищеблоке вывешивается меню на текущий день.

 ***Питание в ДОУ организовано на основе нормативных документов:***

* Федеральный закон РФ от 02.01.2000 № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (ред. от 30.12.2008)
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1324-03", утв. Главным государственным врачом РФ 21.05.2003