

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 10-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