

Питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в МБДОУ является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

При организации детского питания большое внимание уделяется правильному составлению меню. Меню разрабатывается старшей медицинской сестрой. При составлении меню используется картотека блюд по питанию. Применяется цикличное десятидневное меню.

Все продукты питания поставляются ООО «Комбинатом школьного питания» на основе действующего договора. Товары, поставляемые в рамках договора, соответствуют требованиям стандартов, установленных законодательством РФ, поставляются в таре и упаковке, отвечающих гигиеническим требованиям, имеют сертификаты и/или декларации.

Суточные пробы хранятся в специально отведенном месте холодильника. При отсутствии тех или иных продуктов, проводится замена по таблице. В питьевой режим включаются витаминные напитки (лимонный компот, апельсиновый компот). За качеством пищи, ее приготовлением, раздачей и нормой осуществляется постоянный контроль со стороны администрации и медицинского работника.

Меню составляется ежедневно. Важно также правильное распределение различных продуктов в течение суток, а также калорийность питания, что осуществляется при помощи примерного перспективного десятидневного меню, на основе которого медицинским работником составляется ежедневное меню.

Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, строгого соблюдения правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд. С этой целью создана картотека блюд - технологические карты.

Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание. В группах создана спокойная обстановка, ничто не отвлекает внимание детей во время еды. Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества вызывают положительные эмоции у детей.

Строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка удовлетворяет не только потребностям растущего организма и вызывает чувство насыщения, но и соответствует возрастной емкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы.

Особое внимание уделяется организации режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание, строится с учетом 12 - часового пребывания детей в детском саду (5-ти разовое питание):

- завтрак,

- второй завтрак,

- обед,

- полдник,

- ужин

- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не остывшую пищу;

- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Немаловажное требование, предъявляемое к работникам пищеблока, - умение вкусно приготовить и красиво оформить блюда перед подачей их детям!

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться приборами.

Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к любой полезной для него пище. Для того чтобы питание не было однообразным, знакомим родителей с ежедневным меню на информационном стенде.

Для обеспечения преемственности питания в условиях детского сада и дома родителей информируем об ассортименте питания ребенка, располагая на информационном стенде ежедневное меню.

Условия питания для детей с нормальным развитием и для детей с ограниченными возможностями развития, в том числе детей-инвалидов одинаковые. Индивидуальное диетическое питание детей-инвалидов и детей с ОВЗ не предусмотрено.