

## Организация питания в ДОУ

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 устанавливается **четырёхразовое питание** детей в день из расчета 12-часового пребывания ребенка в Учреждении (**завтрак, обед, полдник, ужин**).

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

Имеется примерное 20-дневное меню, утвержденное заведующим МБДОУ «Детский сад № 1 «Семицветик», используя которое составляется ежедневное меню.

Дети, посещающие ДОУ получают 4-х разовое питание, обеспечивающее 80 % суточного рациона. При этом завтрак должен составлять 25 % суточной калорийности, обед 35-40 %, полдник 10-15 %, ужин 20-25 %. Руководствуясь этим, стараемся правильно спланировать меню на день.

При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале питания результатов оценки готовых блюд. Организация постоянно находится под контролем администрации.



журнале  
питания

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- \* Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам 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).

Приложение N 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13 Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей

Приложение N 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13 Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях