

## Питание в детском саду

Отправляя малыша в детский сад, родители беспокоятся о том, чтобы ребенок был опрятно одет, чтобы ему было интересно в группе, на прогулке, чтобы он отдыхал в тихий час... и т. д. Но самый главный вопрос, волнующий мам и пап, – это чем малыша будут кормить. Организация полноценного, сбалансированного питания детей – одно из важных направлений деятельности нашего образовательного учреждения.

Уважаемые родители, не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться с правильным питанием в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада, поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому. Мы же в свою очередь создаем в ДОО все необходимые условия для обеспечения детей здоровым питанием.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных 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 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).

Мы понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям, поэтому очень важно соблюдать принципы рационального питания детей. В нашем детском саду организовано 4-разовое питание на основе примерного 10-дневного меню, разработанного технологом ЦУМТБ Управления образования муниципального образования Славянский район, утверждено начальником территориального отдела управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по

Краснодарскому краю в Славянском, Красноармейском и Калининских районах.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшеничная, «дружба», макароны, запеченные с яйцом и сыром, кабачковая икра; в качестве напитка – кофейный напиток, какао на молоке и витаминизированное какао, бутерброд с маслом, сыром; хлеб пшеничный.

2-ой завтрак - детям подают фрукты, фруктовые соки.

Обед – нарезка из соленых овощей, салат из капусты, свеклы, зеленый горошек; первое горячее блюдо – борщ, супы - картофельный с рыбой, гороховый с гречками, картофельный с клёцками, лапша домашняя, свекольник с яйцом, рассольник, суп харчо; вторые блюда – котлета куриная с рисом отварным, плов из мяса птицы, птица в соусе томатном с макаронами, жаркое по домашнему, котлета рыбная с пюре, тефтели из птицы с кашей гречневой, тефтели из печени с пюре, тефтели рыбные с пюре; третье блюдо – компот из свежих фруктов, сушеных фруктов, кисель – из кураги; хлеб пшеничный и ржаной.

Полдник - молочные продукты (варенец, кефир, молоко кипяченое), чай, выпечку собственного производства (пирожок повидлом, сырники из творога, запеканка из творога, пудинг из творога), мясные блюда (омлет натуральный с сыром, салат из квашеной капусты, запеканка из печени с рисом).

При разработке меню учитывают возрастные группы: 1,5 - 3 лет и с 3-7 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей.

Рацион разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. С полным 10-ти дневным меню родители могут ознакомиться в медицинском кабинете и на сайте нашего учреждения в этом разделе.

Выдача готовой пищи производится только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.

Для контроля за организацией питания детей в учреждении создана бракеражная комиссия.

Приемочный контроль готовой кулинарной продукции осуществляется бракеражной комиссией.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в соответствии с требованиями СанПин и товарного соседства. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами, дважды проходят термическую обработку. Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания.