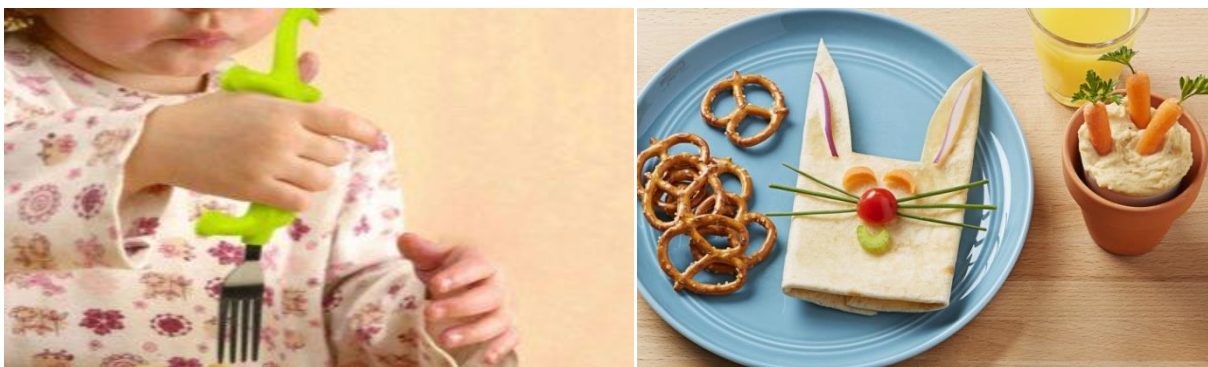




Дорогие родители мы хотим познакомить вас с принципами организации питания в нашем детском саду.

Детское питание в нашем саду довольно жестко контролируется. Весь принцип его организации подчиняется строгим нормам. **Главный принцип – диетологический.** Пища для наших воспитанников обеспечивает детский организм всеми необходимыми для роста и нормального развития.

В суточном рационе обязательно присутствуют определенные соотношения белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. Также играет большую роль общая калорийность блюд, ведь пища для детей должна быть не только удовольствием, но и источников энергии.

Если питание организовано правильно, дети реже болеют, лучше себя чувствуют, проявляют больше способностей в обучающих занятиях.



Каждый день в рацион детей в обязательном порядке включаются мясо, рыба, молоко или кисломолочные продукты, яйца, масло, овощи и фрукты, хлеб, крупы. Если исключить хотя бы одну группу продовольственных продуктов, неизбежно повысится общая заболеваемость среди воспитанников – такие эксперименты проводились еще в Советском Союзе. Существующие ныне требования и принципы

детского питания в ДООУ не придуманы из ничего, они целиком опираются на практику, опыты, ошибки прошлого.

Собрать в меню все эти продукты важно, но увы, недостаточно для достижения результата. **Поэтому второй принцип детского питания в садике звучит так:** «Блюда должны быть красивыми и привлекательными». Даже очень полезные котлеты или салат ребенок не станет, есть, если подача была совершенно непривлекательной. И никакие доводы о пользе в этом случае не помогут. Поэтому в нашем детском саду проводится большая работа среди воспитателей и помощников воспитателей о правильности подачи и о пользе тех или иных блюд для детского организма. А лучше всего питание в детском саду должно быть вкусным и полезным.



Третий принцип – регулярность. Существующие нормы подразумевают минимум 4 приема пищи, а в нашем детском саду 5 разовое питание. Три из них должны содержать горячие блюда. Зачем это делается, объяснять излишне – без горячего питания пищеварение ребенка не может быть здоровым, а обмен веществ – полноценным. Горячим питанием должны быть обеспечены все дети, которые пребывают в садике более 3,5 часов в день. Это правило, которое действует для всех форм садиков – частных, муниципальных, ведомственных и т. д.

Промежутки между едой должны быть 3,5-4 часа. И это тоже правило. Если сделать более длительные промежутки, то это уже через несколько недель скажется на состоянии здоровья воспитанников – снизится память, ослабнет иммунитет. До дошкольного возраста педиатры дают однозначные рекомендации – кушать каждые 4 часа.

Наши воспитанники до 70% суточного рациона получают именно в детском саду.

А потому воспитатели, врачи, родители должны в обязательном порядке интересоваться, что и как ест ребенок, сыт ли он.

В нашем детском саду есть всего два детских возраста – от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет. Этим двум группам детей меню организуется с некоторыми отличиями. **Для начала следует отметить, что калорийность разных приемов пищи неодинакова.** На долю завтрака приходится около 25% суточной потребности в калориях. Второй завтрак 5%. В обед ваше чадо «съедает» около 35% требуемых ему калорий, на полдник – около 15%. Ужин 20-25% суточной потребности в калориях.

В целом детсадовские повара готовят одинаковые базовые блюда для всех возрастов – это супы, каши, тефтели и запеканки и другие блюда. Но при подаче для ясельной группы будут учитываться возрастные особенности – малышам более мелко порежут овощи в

салат, не подадут апельсины, которые могут вызвать аллергию, заменив их яблоками. Детям более старшей возрастной группы увеличивают порции, поскольку потребность в энергии у них выше. Каждый день в группах детского сада выкладывается меню, для ознакомления родителей с рационом питания на весь день, а также с названием, объёмом и калорийностью блюд. Наш детский сад рекомендует родителям, чтоб рацион питания их ребёнка в выходные дни был приближён к блюдам детского сада. Я шеф-повар очень хочу, чтоб вы товарищи родители прислушались к нашим советам и тогда ваши детки будут здоровы.

Составила Власова Т.В., шеф-повар.