

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



МБДОУ «Детский сад №30
«Родничок»

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- физического и нервно-психического развития
- устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СООТВЕТСТВИЕ ПИТАНИЯ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Состав продуктов питания
- Их качество и количество
- Режим и организация



ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- Пищеблока
- К поставляемым продуктам
- К приготовлению и раздаче блюд
- К личной гигиене персонала пищеблока
- К организации приема пищи детьми в группе



УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей;
- Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи;
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов

ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ НОРМ ПИТАНИЯ

- Выдерживается достаточное обеспечение калорийности важных пищевых компонентов
- Используется максимальное разнообразие рациона
- Проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов
- Пища, всегда имеет хорошие вкусовые качества

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Трапеза	Группы	Время
Завтрак 1	Младшая	8.30-8.55
	Младше - средняя	8.30-8.55
	Старше - подготовительная	8.30-8.55
Завтрак 2	Младшая	09.50-10.00
	Младше - средняя	10.00-10.10
	Старше - подготовительная	10.00-10.10
Обед	Младшая	12.10-12.40
	Младше - средняя	12.15-12.45
	Старше - подготовительная	12.20-12.50
Уплотненный полдник	Младшая	15.40-16.10
	Младше - средняя	15.30-16.00
	Старше - подготовительная	15.50-16.10
Ужин	Все группы	Ужин дома

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Медвежонок хлеб жевал -
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом -
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот -
Стол облил и свой живот!

Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.

После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

- Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН;
- Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду
- Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности ребёнка



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Соблюдается оптимальный режим питания
- Проводится работа по формированию у детей навыков культуры питания
- Проводятся Дни открытых дверей на тему: «Организация питания»
- Планируется оформление информационных стендов по вопросам здорового питания



ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ

ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда беспокоит, чем кормят их ребенка в детском саду. Сложно установить весь круг и количество продуктов, ежедневно потребляемых дошкольниками, поскольку в саду есть необходимый набор продуктов. Сложно также рассчитать количество их потребления и энергетическую ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и от 3 до 7 лет). Для детей, обучающихся ДОУ (в течение 8–10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей примерно на 75–80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Дошкольный рацион должен быть разнообразным, и не забывать рацион детского сада. Знакомиться с меню, что ежедневно вывешивается в ДОУ.
- Перед посещением ребенком в детский сад обязательно проверить рацион питания и состав рациона и убедиться в его качестве. Проверьте, что в нем должно быть: наличие мяса и молочных продуктов, овощей и фруктов, хлеба и макарон.
- Запрещено доверить в саду детям воспитателя, иначе ребенок будет плохо контролировать и следить. В крайнем случае можно показать его родителям или дать объявление.
- Вечером дома можно дать ребенку витаминные препараты и биологические добавки.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, не вводя новых блюд.



ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но учесть придется в этой игре будет особенные, связанные с взаимодействием ребенка с тем или иным принципом здорового питания. Вспомните тут множество, вот некоторые из них.

«Битва разных кружек». Вспомните ребенку, какие крупы он знает, и ответить, как будут выглядеть кружки из этих круп? (Изюм на кружке — гречневая; каша на кружке — рисовая и т. д.)

«Магазин полезных продуктов». «Покупите» любую полезную продукт, затем, не называя, опишите его (назовите его свойства, качества, т.е. что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу угадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупитель: Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить из нее кашу.

Продавец: Это молоко!

Далее игра продолжается — покупатель меняет роли и игра продолжается.



СЕРВИРОВКА СТОЛА



РАБОТНИКИ ПИЩЕБЛОКА



web: [santa-blanco](http://www.santa-blanco.com)

