

Питание воспитанников

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития.

Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Организация рационального питания детей во время пребывания в детском саду является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности развития.

Детский сад – предприятие режимное. Это значит, что дети постепенно привыкают к режиму питания и уже это устраняет многие проблемы, связанные с нарушениями питания дома.

Детский сад – это коллектив. В коллективе ребенок начинает есть вместе со всеми «за компанию».

Детский сад - методы поощрения, игровые моменты для улучшения аппетита и приема пищи.

Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

В нашем детском саду этому вопросу уделяется огромное внимание. С этой целью организовано 3-х разовое питание и витаминный час, промежутки между приемами пищи составляют 3,5-4 часа.

Учреждение работает по 10-дневному меню, согласованное с Роспотребнадзором при разработке которого учитывался целый ряд факторов: максимально возможное разнообразие блюд, обязательное использование фруктов и специально разработанную картотеку блюд, где указаны раскладка, калорийность, содержание белков, жиров, углеводов и витаминов и минеральных веществ.

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компотов и пр.) аскорбиновой кислотой.

В ДОУ имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. В детском саду проведена большая работа по созданию условий для приготовления пищи.

Наш пищеблок состоит из цехов: загрузочный, мясо-рыбный, овощной, яичный, холодный, горячий, готовой продукции и 2-х моечных: кухонной и обменной тары. Все цеха оборудованы моечными ваннами, стеллажами для посуды, раковинами для мытья рук, столами (мясо, рыба, овощи, обработка яиц и 3-х разделочных столов), электромясорубками для сырой и вареной

продукции, водонагревателем, контрольными весами, электроплитой с вытяжкой, холодильниками и морозильной камерой.

Кладовая - стеллажами, подтоварниками и столом.

Все оборудование в рабочем состоянии, промаркировано, соответствует санитарно-гигиеническим и техническим требованиям. Достаточно инвентаря и посуды для приготовления пищи.

Дети обеспечены соответствующей посудой для 1,2,3 блюд.

Блюда подаются с соблюдением температурного режима, строго по графику выдачи пищи.

Процесс кормления проходит спокойно, в уютной, доброжелательной обстановке. Это способствует выработке у детей положительного отношения к процессу приема пищи.

Педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду.

Ребёнок – существо социальное, его потребности и интересы всегда связаны с взрослым. Именно он даёт образец отношения к той или иной стороне действительности, в частности к приёму пищи, вкусовым предпочтениям. Воспитатель убеждает родителей в том, что только они, наиболее близкие ребёнку люди, являются образцом для подражания. Следовательно, степень влияния матери и отца, результативность воспитания вкусовых привычек, как положительных (полезные для здоровья продукты), так и отрицательные (вредные для здоровья вкусовые пристрастия), намного выше, чем других близких взрослых. Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Не следует в их присутствии говорить, что они ничего не едят, или мало едят, или привередливы в еде, - этим родители и воспитатели сами подают пример, что крайне отрицательно влияет на аппетит ребёнка. Мы должны помнить, что вполне здоровый ребёнок обычно отличается хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для организма в его возрасте.

Систематически проводится контроль за качеством питания.

Анализ состояния питания детей в детском саду из месяца в месяц показывает, что натуральные нормы питания выполняются, калорийность соответствует норме.

И еще хочется сказать о том, что в наше время препятствием рациональному питанию является не только недостаточная материальная обеспеченность значительной части населения, но и отсутствие или недостаток знаний о том, как нужно питаться, что следует предпочесть, от чего отказаться. Исходя из того, что дети дошкольного возраста находятся под сильным влиянием родителей, педагоги детского сада активно ведут сотрудничество с родителями по пропаганде здорового питания.

1. Консультация родителей по вопросам здорового питания:

- индивидуальные консультации ;

2. Консультация родителей и воспитателей на темы:

- принципы рационального питания в ДОУ

- пищевые продукты для формирования рационов питания детей в ДОУ

- *принципы обогащения рациона питания детей.*
- *принципы организации питьевого режима в ДОУ.*

3. При организации питания в детском саду

- *учитываются индивидуальные особенности детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);*
- *соблюдается оптимальный режим питания;*
- *проводится работа по формированию у детей навыков культуры питания;*
- *строго соблюдаются принципы разработанного меню;*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575911

Владелец Будаева Бутыдма Базаровна

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022