



## Здоровое питание с детства.

### Организация питания в ДОУ строится на следующих принципах:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов;
- максимальное разнообразие рациона;
- высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей;
- проведение витаминотерапии в осенне-зимний и весенний период;

Организация рационального питания детей в учреждении основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерных меню:

в ДОУ имеется примерное перспективное меню, специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов. Использование таких карточек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным ему по составу и калорийности.

В ДОУ регулярно проводятся бракераж готовой продукции с оценкой вкусовых качеств, медицинский контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно – эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды. Медсестра и бракеражная комиссия систематически контролирует приготовление пищи, объем продуктов, время закладки продуктов в котел, раздачу пищи по группам и в группах, а также качество приготовления пищи. Всей работой в ДОУ по организации питания руководит заведующая Аксана Львовна Чепенко.

<b>Заведующая</b>				
отвечает за организацию питания в ДОУ, руководит и контролирует деятельность старшей медсестры, медсестры, ш/повара, повара, кладовщика, Зам. заведующей по УВ и АР, старшего воспитателя, Зам. заведующей по АХР, начальника хозяйственного отдела.				
Старшая медсестра	Зам. заведующей по АХР, Начальник хозяйственного отдела	Кладовщик	Ш/повар, Повар	Зам. заведующей по УВ и АР, Старший воспитатель
1. Составление 10-дневного меню. 2. Контроль за организацией питания 3. Контроль выполнения СанПиНов	1. Обеспечение исправности технологического оборудования и оснащения, моющих материалов.	1. Своевременность обеспечения продуктами питания. 2. Обеспечение сопроводительных документов.	1. Соблюдение технологического режима при приготовлении пищи и требований СанПиНов	1. Организация методической работы с педагогами по организации питания.

## Правильное питание на личном примере



Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребёнка являются взрослые. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании, упирая на бонусы, которые оно ему принесёт: высокий рост, интеллект, спортивные достижения. Пробуйте готовить вместе несложные, но полезные блюда (например, овощные и фруктовые салаты).

**Помните! Впереди Вашего ребёнка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.**

**Пример дневного меню для ребенка 4-6 лет в домашних условиях**

### **Завтрак**

- Каша овсяная молочная со сливочным маслом
- Чай с молоком, булка с маслом и сыром.

### **Второй завтрак**

- Свежие фрукты

### **Обед**

- Суп овощной со сметаной
- Котлеты мясные паровые
- Вермишель отварная
- Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом
- Компот из свежих яблок

### **Полдник**

- Молоко (2,5% или 3,2% жирности)
- Булочка сдобная

### **Ужин**

- Рыба отварная
- Пюре картофельное
- Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом
- Чай с сахаром

### **Перед сном**

- Кефир (2,5% или 3,2% жирности); Хлеб пшеничный, хлеб ржаной

