# Информация о специальных условиях питания

Питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в МДОАУ № 145 является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;

соблюдение определенного режима питания;

- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;

- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

При организации детского питания в МДОАУ № 145 большое значение уделяется составлению сбалансированного меню, централизовано через КШП «Подросток». В меню учитывается правильное распределение различных продуктов в течение суток, а также калорийность питания.

В МДОАУ № 145 создана картотека блюд – технологические карты. Разнообразие пищи достигается за счет широкого использования набора продуктов, различных способов их кулинарной обработки, строгого соблюдения правил приготовления пищи.

Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание. В группах создана спокойная обстановка, ничто не отвлекает внимание детей во время еды. Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества вызывают положительные эмоции у детей.

На основе примерного перспективного десятидневного меню КШП составляет ежедневное меню на неделю вперед, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;

- разнообразие в диете и повышение усвоения отдельных продуктов;

- распределение калорийности питания в течение суток;

- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка, то есть, пища удовлетворяет не только потребности растущего организма и вызывает чувство насыщения, но и соответствует возрастной емкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;

- оказание помощи родителям в составлении меню для питания детей дома.

Особое внимание уделяется организации режима питания. Режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание, и строится с учетом 12-часового пребывания детей в МДОАУ. Организовано 4-хразовое питание и дополнительный второй завтрак в виде фруктового сока или фруктов. График выдачи пищи с пищеблока по группам составлен таким образом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не остывшую пищу. Правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Эстетическое и культурно-гигиеническое развитие детей обеспечивают следующие условия:

- важное требование - умение вкусно приготовить и красиво оформить блюда перед подачей их детям;

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;

- сервировка стола, что способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, знакомим родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к любой полезной для него пище.

Работе по организации питания воспитанников уделяется особое внимание, так как питание детей – источник их здоровья, бодрого настроения.