

Рациональное питание ребенка в ДОО

Правильно организованное рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом питания дошкольников служит максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Питание детей организовано на базе пищеблока дошкольного учреждения, работающего на сырье.

Доставка продуктов осуществляется по заключённым контрактам и договорам, специализированным автотранспортом поставщика.

Сервировка стола

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но ее значение не только в выполнении физиологических потребностей. Она имеет эстетический смысл – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу. Красиво и празднично сервированный стол, красивая еда возбуждает аппетит у ребенка. Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо.

Организация питания детей в группах

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается в:

- *создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;*
- *формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.*

Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующим ДОО. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:

- *промыть столы горячей водой с мылом;*
- *тщательно вымыть руки;*
- *надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;*
- *сервировать столы в соответствии с приемом пищи.*

К сервировке столов привлекаются дети с 3 лет. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время

дежурства по столовой воспитатель сочетает работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети). Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

Обеспечение выполнения санитарно-гигиенических требований, организация питания.

Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи.

В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний работники пищеблока строго соблюдают установленные требования к технологической обработке продуктов, правил личной гигиены. Мероприятия проводимые в детском саду:

- Ежедневные медицинские осмотры персонала кухни;
- Поступление продуктов питания и продовольственного сырья только с сертификатами;
- Имеется журнал скоропортящихся продуктов, в которых указывается срок годности продуктов;
- Производится обработка продуктов питания: мяса, яиц, фруктов и овощей, банок;
- Для приготовления пищи используются только разрешенные продукты
- Ежедневно ведется бракераж готовой продукции.

Организация питьевого режима

В ДОУ организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил. В ДОУ обеспечивается питьевой режим: младший воспитатель приносит с пищеблока кипяченую воду, которая меняется через 3 часа.