

Условия питания обучающихся.

Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка.

Это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!

Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Родители хотят, чтобы их ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей. Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении

Первый и один из самых важных принципов правильного питания в МБДОУ № 5 «Голубок» г. Сальска -это энергетическая сбалансированность.

Сбалансированность питания подразумевает оптимальное соотношение потребления продуктов полностью покрывающие энергозатраты организма.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с влиянием на растущий детский организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации в детском саду и дома, изменение условий воспитания в семье.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста. Кроме того, правильное организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Не менее важным при составлении рациона ребенка является разнообразие продуктов, и разнообразие кулинарной обработки. Это необходимо для того, чтобы ребенок мог получить все макро и микроэлементы (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Особое значение имеют белки т.к. они являются строительным материалом для всех органов и тканей. Получить их можно из таких продуктов как: мясо, рыба, молочные продукты, яйца и др., В организм детей пополняется белками животного и растительного происхождения (для получения аминокислот).

На завтрак малыши получают различные молочные каши, супы, сыр, злаковый кофе на молоке, чай с молоком, чай с лимоном. На обед дошколятам готовят на мясных и куриных бульонах супы, щи, свекольники, борщи. Любимые блюда наших детей: котлеты, шницели, бифштексы, тефтели (ежики) с картофельным пюре и салатом из овощей, кисели (фруктовый, молочный). На полдник ребята с удовольствием кушают запеканки, омлеты, пудинги, оладьи, булочки.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но недостаточное для рационального питания дошкольников. Повара стремятся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом вкусов наших малышей. Пищу, которая подается детям, готовят на кухне детского сада непосредственно перед употреблением.

И наконец, важным условием правильного питания у детей дошкольного возраста является соблюдения режима питания. Это не только количественное и качественное распределение пищи по калорийности в течение дня, но и количество приемов пищи и интервалы между ними.

Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи.

Витамины - важная составная часть пищевого рациона детей дошкольного возраста. Витамины способствуют повышению сопротивляемости организма ребенка, участвуют в процессах кроветворения, окислительных процессах. Особое значение имеет витамин «С» (аскорбиновая кислота), поэтому у нас проводится витаминизация 3-х блюд.

Общее руководство организацией питания детей осуществляет заведующий. Медицинская сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, условия хранения и реализации продуктов, качество пищи, проводит санитарно-просветительную работу среди персонала и родителей по вопросам рационального питания, составляет меню, обеспечивает преемственность питания в детском коллективе и в семье за счет рекомендаций по домашнему питанию, проводит контроль качества продуктов, соблюдения технологии приготовления пищи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464306

Владелец Киселевская Татьяна Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024