

Условия питания в дошкольных группах

при МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основную часть суточного рациона питания (не менее 70 %) дети получают именно в детском саду. Поэтому основными принципами организации питания в дошкольных группах служат:

1. Сбалансированность рациона.

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, взято за основу примерное меню, рассчитанное на 10 дней, руководствуясь которым повар составляют ежедневное меню, которое утверждается директором школы.

В меню воспитанников дошкольных групп включено 3 приема пищи:

- завтрак: чередуются разнообразные молочные каши;
- обед: овощная нарезка, первое блюдо, второе блюдо, напиток;
- полдник: запеканки, яйцо, молочные блюда, выпечка

2. Энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам детей.

При составлении меню и расчетов калорийности мы стараемся соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), для этого ежемесячно производим подсчет энергетической ценности полученного рациона питания.

3. Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая сохранность исходной пищевой ценности.

В дошкольных группах круглогодично проводится искусственная С-витаминизация готовых блюд. Препараты витаминов вводятся в третье блюдо.

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, тушение, пассерование; при приготовлении блюд не применяется жарка.

4. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

Для обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности питания в детском саду создана и работает бракеражная комиссия, которая проводит приемочный контроль готовой пищи и регистрирует результаты контроля в специальном журнале.

5. Обеспечение преемственности питания в дошкольных группах и дома.

Для обеспечения преемственности питания мы ежедневно информируем родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Важной задачей является формирование у детей рационального пищевого поведения, привитие им навыков здорового питания, воспитание культурногигиенических навыков и навыков самообслуживания во время приёма пищи