

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ

### **Основными задачами организации питания воспитанников ДОО являются:**

- обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;
- соблюдение принципов сбалансированного рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение гарантированного качества питания и безопасности пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания

Основные организационные принципы питания воспитанников ДОО являются:

- Организация рационального питания основана на соблюдении утвержденных продуктов, утвержденного 10-ти дневного меню
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы обеспечиваются 10-ти дневным меню
- прием пищи организуется в группах,
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания включает соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздачи блюд

Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания.

Особое внимание уделяется объемам пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, а также рациональному питанию. Меню соответствует полному, необходимому набору продуктов и соответствию соотношения белков, жиров и углеводов.

В меню присутствуют полноценные продукты, разнообразие которых соответствует потребности детского организма от мясных, рыбных, молочных до витаминной-минеральных добавок. Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, так и за счет различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд.

В питании детей используются, как белые крупы – рис, манная. Так и темные – гречневая, овсяная, пшено, ячневая, пшеничная.

Круглый год дети получают свежие овощи и фрукты. В летний период ассортимент расширяется, поступают зелень, лук зеленый, свежие огурцы, помидоры, молодая капуста, морковь. Из фруктов: яблоки, груши, апельсины, бананы.

Со стороны заведующего, медицинских работников и воспитателей осуществляется постоянный контроль за правильной организацией питания. Ежедневно отслеживается соответствие белков, жиров, углеводов и килокалорий. В целом набор и разнообразие продуктов круглый год соответствует потребности в питательных веществах по мере роста и развития детей. Большое значение уделяется культуре еды и организации питания в группах. Продуманы режимы питания, отработаны сервировка столов и правильность пользования столовыми приборами. Детей обучаем хорошим манерам приема пищи и поведения за столом. По плану проводится административный контроль по организации питания.