Секреты питания в ДОУ

Многие родители, отдавая малыша в детский садик, задаются вопросом питания: удовлетворяет ли меню садика потребности растущего малыша. Все детские дошкольные учреждения готовят детское питание с соблюдением строгих норм, утвержденных министерством образования и Минздравом. Детские сады ни в коем случае не могут отступить от этих норм, а, следовательно, вы можете быть спокойны – ваш ребенок получит все необходимое.

Меню детского садика по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1200 ккал, а старше трех лет – 1500 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском садике ([**10-дневное меню**)](http://romashca.ucoz.ru/260913/10-oe_menju.xls). Первым делом в детском садике ваш малыш получит завтрак –  он будет состоять из молочной каши, бутерброда со сливочным маслом и сыром, чая или какао. Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, свежего салата, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают компот или кефир с булочкой. Меню частных и государственных детских дошкольных учреждений существенно не отличается друг от друга. В большинстве случаев детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, по которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в десять дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Основные принципы организации сбалансированного питания:

* Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
* Разнообразие рациона;
* Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
* Учет индивидуальных особенностей детей;
* Обеспечение санитарно-эпидемиологическкой безопасности питания.

Рациональное питание – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Основным источником получения энергии – является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

Правильно организованный режим включает:

* соблюдение времени приема пищи;
* правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи. Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

В детском саду в составлении меню участвуют мед. сестра, повар, заведующая детского сада и заместитель заведующей по административно-хозяйственной работе.

В меню включается ежедневно – масло, сахар, молоко, хлеб, мясо.

Другие продукты – рыба, сметана, яйцо, сыр – могут входить в меню не каждый день, но в конце недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован. Количество полученных продуктов ежедневно записываются в накопительную ведомость, где за 10 дней проводится подсчет полученных продуктов. За месяц подсчитывается накопительная ведомость и калорийность.

Контроль за организацией питания и качеством приготовления пищи осуществляет медицинская сестра, заведующая детским садом.

Мед. сестра следит за правильной транспортировкой продуктов, их качеством и правильностью хранения, за работой пищеблока, контролирует закладку основных продуктов, выставление суточных проб.

Мед. сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение правил кулинарной обработки продуктов и технологию приготовления блюд.

Перед раздачей мед. сестра снимает пробу, в бракеражном журнале указывает качество приготовления блюда, дает разрешение на выдачу.