

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Годунова С.Н.

- * Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- * физического и нервно-психического развития
- * устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды

* **Рациональное питание дошкольников**

*** Факторы определяющие соответствие
питания принципам здорового образа
ЖИЗНИ**

- * Состав продуктов питания
- * Их качество и количество
- * Режим и организация



* Основные принципы организации питания

- * адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- * сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам;
- * разнообразие рациона;
- * адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- * учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- * обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, пищевых продуктов питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и подаче блюд.





- * В нашем детском саду уделяется особое внимание правильному составлению меню и соблюдению правил приготовления пищи.
- * Составление меню и соблюдение правил приготовления пищи осуществляется постоянной медицинской сестрой, для которой осуществляется постоянный контроль за правильной постановкой питания детей. В её обязанности входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствии её физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Медсестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками.

