

# **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 пищевого сырья, 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. Медицинская сестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками.

