



Рациональное питание ДОШКОЛЬНИКОВ

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



Факторы определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни

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



Оптимизация производственного контроля



Либеральных
образовательных

Выполнение основных норм питания

- **Выдерживается достаточное обеспечение калорийности важных пищевых компонентов**
- **Используется максимальное разнообразие рациона**
- **Проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов**
- **Пища, всегда имеет хорошие вкусовые качества**

Условия рационального питания

- **Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей;**
- **Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи;**
- **Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Медвежонок хлеб жевал -
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом -
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот -
Стол облил и свой живот!

Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.

После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.



Организация питьевого режима

- Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН;
- Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду
- Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности ребёнка

Основные принципы организации питания в ДОУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах

Организация работы по пропаганде здорового питания

- **Соблюдается оптимальный режим питания**
- **Проводится работа по формированию у детей навыков культуры питания**
- **Проводятся Дни открытых дверей на тему: « Организация питания»**
- **Планируется оформление информационных стендов по вопросам здорового питания**