

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



ГБОУ детский сад № 1813

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

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- Пищеблока
- К поставляемым продуктам
- К приготовлению и раздаче блюд
- К личной гигиене персонала пищеблока
- К организации приема пищи детьми в группе



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



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Трапеза	Группы	Время
Завтрак 1	Младшая	8.30-8.55
	Средняя	8.30-8.55
	Старшая	8.30-8.55
	Подготовительная	8.30-8.55
Завтрак 2	Младшая	09.50-10.00
	Средняя	10.00-10.10
	Старшая	10.00-10.10
	Подготовительная	10.10-10.20
Обед	Младшая	12.10-12.40
	Средняя	12.15-12.45
	Старшая	12.20-12.50
	Подготовительная	12.30-13.00
Полдник	Младшая	15.40-16.10
	Средняя	15.30-16.00
	Старшая	15.50-16.10
	Подготовительная	15.45-16.05
Ужин	Все группы	Ужин дома



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



ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ

ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Сpecially рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДОУ (в течение 9–10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75–80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашней рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, что ежедневно вывешивают в ДОУ.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приближайте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не ел.
- Запрет до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо заправлять в горшке. В крайнем случае можно налить его нефром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он не получал в сад.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, не пользуясь вашими рекомендациями.



ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«Каша разные нужны». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

«Магазины полезных продуктов». «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.



СЕРВИРОВКА СТОЛА



РАБОТНИКИ ПИЩЕБЛОКА



ДЕНЬ ПОВАРА — ПОЗДРАВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ!

