

Консультация для родителей по питанию

Основные задачи организации питания воспитанников ДОУ:

- обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;
- соблюдение принципов сбалансированного рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение гарантированного качества питания и безопасности пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Основные организационные принципы питания воспитанников ДОУ:

- Организация рационального питания основана на соблюдении утвержденных продуктов, утвержденного 10-ти дневного меню
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли, и микроэлементы обеспечиваются 10-ти дневным меню
- прием пищи организуется в группах, осуществляется при высокой культуре обслуживания
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания включает соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд

Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания.

Особое внимание уделяется объемам пищи, которые строго соответствуют возрасту ребенка, а также рациональному питанию. Меню соответствует полному, необходимому набору продуктов и соотношению соотношения белков, жиров и углеводов.

В меню присутствуют полноценные продукты, разнообразие которых соответствует потребности детского организма от мясных, рыбных, молочных до витаминно-минеральных добавок.

Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, так и за счет различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд.

В питании детей используются, как белые крупы – рис, манка, так и черные – гречневая, овсяная, пшено, ячневая, пшеничная.

Круглый год дети получают свежие овощи и фрукты. В летний период ассортимент расширяется, поступают зелень, лук зеленый, свежие огурцы, помидоры, редис, молодая капуста, морковь. Из фруктов: яблоки, груши, апельсины, бананы. Присутствует разнообразие фруктово-ягодных соков (в летний период – ежедневно).

Со стороны заведующего, медицинских работников и воспитателей осуществляется постоянный контроль за правильной организацией питания. Ежедневно отслеживается соответствие белков, жиров, углеводов и килокалорий. В целом набор и разнообразие продуктов круглый год соответствует потребности в питательных веществах по мере роста и развития детей.

Большое значение уделяется культуре еды и организации питания в группах. Продуманы режимы питания, отработаны сервировка столов и правильность пользования столовыми приборами. Детей обучаем хорошим манерам приема пищи и поведения за столом.