

Об условиях питания в МАДОУ Д/С 9

***«Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к
нему через рот с пищей»***

Гиппократ

Пищеблок МАДОУ Д/С 9 оснащен в соответствии с требованиями СанПиН.

Общая площадь пищеблока – 248 кв.м.

На пищеблоке имеется: горячий цех, мясо-рыбный цех, овощной (для первичной обработки), хлебный, складские помещения (для хранения продуктов), цех для обработки яиц, моечная для кухонной, посуды, оборудованная комната отдыха, душевая и туалетная комната для работников кухни.

Оснащение пищеблока в МАДОУ Д/С 9: плиты электрические, сковорода электрическая, электронагреватели, холодильное оборудование, котел пищеварочный, пароконвектомат, тестомес, хлеборезка, овощерезка, мясорубки, протирачная машина, тестомес, картофелечистка, кухонная мебель, посуда и инвентарь, имеется лифт для доставки пищи на второй этаж.

В МАДОУ Д/С 9 организовано 4-х разовое питание воспитанников (завтрак, 2-й завтрак, обед, усиленный полдник), приготовление пищи осуществляется в соответствии с 10-тидневным меню.

Питание инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по отдельному меню не осуществляется.

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый прием пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*

- Еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребенку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребенка\ консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка, возможную непереносимость продуктов.*

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребенком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом.

Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: — «Когда я ем – я глух и нем!» и — «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление:

«Семейный стол – место, где всем уютно, тепло и конечно — вкусно!»