

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Рост, развитие и здоровье ребенка зависят от питания. Для образовательной и физической нагрузки детям нужно много энергии, которую им дает рациональное, качественное и сбалансированное питание. От питания также зависит рост органов и тканей тела, а именно – правильная работа мышц, легких, сердца, почек и других органов.

Более 75% суточного рациона ребенок получает в детском саду, поэтому организация питания в дошкольных учреждениях регулируется нормами [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#). Среди них:

- соблюдение санитарных норм
- правила приобретения и хранения продуктов
- рацион питания

В детском саду «**Щадящее питание**». Используем щадящие технологии при приготовлении блюд: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение.