**Условия питания в ДОУ**

    Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. В детском саду этому вопросу уделяется огромно внимание. Питание в ДОУ организовано в соответствии с санитарными правилами и нормами.

***Основные принципы организации питания:***

-составление полноценного рациона питания; использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;

-строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы ДОУ;

- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;

- правильное сочетание питания в ДОУ с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарной - просветительной работой с родителями, гигиеническое воспитание детей;

-учет климатических, особенностей региона, времени года, изменений в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона;

- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенности развития, периода адаптации, хронических заболеваний;

- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;

- повседневный контроль за работой пищеблока, доведение пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах

- учет эффективности питания детей.

***Организация питания в ДОУ***

ДОУ обеспечивает сбалансированное 4–х разовое питание (включая второй завтрак, полдник) детей в группах с 10-ти часовым пребыванием.

При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности, суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах).

Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с примерным 20-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста.

При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в ДОУ  10 часов, используется следующий норматив: завтрак – 25 - 30%; второй завтрак – 5-10%,  обед – 35 -  40%;  полдник  - 15 - 20%;.

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак (5 %), включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Ежедневно в меню включены:  молоко,  кисломолочные  напитки,  мясо (или рыба),  картофель,  овощи,  фрукты,  хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты  (творог, сметана,  птица, сыр, яйцо, соки  и другие) включаются  2 - 3 раза в неделю.

Питание  детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных  способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.

При  кулинарной обработке  пищевых продуктов соблюдаются установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

***Организация питьевого режима:***

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН.

Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка.

При питьевом режиме используется бутилированная вода.