

Организация питания в детском саду.

В детском саду № 18 «Остров сокровищ» город Новороссийск.



Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении получают четырехразовое питание.

Завтрак и ужин между собой равны. Полдник наиболее легкий, самое большое количество питательных веществ ребенок получает в обед. Обед состоит из первого, второго и третьего блюда.

Составляя меню, учитывается, что не менее 65 – 70% всех важных веществ, которые необходимо получить ребенку в течение дня, занимают углеводы. Очень важно, чтобы ребенок часто ел каши (много углеводов в макаронах, хлебе, печенье). Они прекрасно сочетаются, как с мясными блюдами, так и с овощами.

Жир – строительный материал для тканей головного мозга и нервной системы деток.

В ежедневном рационе ребенка непременно должны присутствовать мясо, рыба или яйцо, молоко, крупы и овощи.

Белковая пища играет важную роль в детском питании. Благодаря ей малыш набирает мышечную массу. Наиболее ценными специалисты считают белки животного происхождения. Их главный источник, конечно же, мясо.

Блюда из овощей, фруктов необходимы круглый год, так как эти продукты являются естественными источниками энергии.



После прогулки на свежем воздухе дети с удовольствием обедают и получают при этом все необходимые полезные вещества. Именно от этого зависит рост и полноценное развитие ребенка.

Вариант меню одного дня в детском саду.

Наименование блюда	Объем порции, г.	
	Возраст, лет	
	1,5 - 3	3 -7
Завтрак		
Запеканка из творога	120	150
Соус молочный	30	50
Хлеб пшеничный	30	60
Масло сливочное	5	7
Чай с молоком	150	200
Второй завтрак		
Печенье	50	60
Яблоки	130	60
Обед		
Икра свекольная	40	60
Суп картофельный с рыбными	150	200
фрикадельками	25	25
Суфле из кур	60	80
Соус молочный	30	50
Картофельное пюре	90	130
Компот из свежих яблок и клюквы	150	200
Хлеб ржаной	30	60
Полдник усиленный		
Макароны, запеченные с яйцом	180	250
Кефир	150	200



Культура питания

Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.



Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время пищи. Воспитатель, завтракая и обедая с детьми, демонстрирует им красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время еды.



Воспитать у ребят привычку есть разнообразную пищу - дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо, чтобы пища была вкусно приготовлена и имела эстетический вид при подаче на стол.



*Жидкость в рационе
должна полностью
удовлетворять
потребности детского
организма: от 1 года до 3
лет она составляет 100
мл/кг массы тела, от 3 до 7
лет – 80 мл/кг массы тела.*



МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Минеральная негазированная вода полезна малышам любого возраста. Она обогащает организм кальцием, магнием, железом, йодом. Для полноценного роста ребенка жидкость важна не меньше пищи. Ведь без нее не возможен обмен веществ.



*Значительное место в
рационе питания занимают
молоко и кисломолочные
продукты.*

*Молочные продукты
содержат кальций, который
необходим для нормального
роста. Творога надо давать по
40 грамм в день. Ведь белка в
нем в несколько раз больше,
чем в молоке и по
питательности он стоит
между молоком и мясом.*



ТРАДИЦИИ НАШЕГО ДЕТСКОГО САДА



Еженедельно в нашем детском саду осуществляется традиция «Сладкий стол», целью которой является формирование навыков культуры питания, обучения столового и гостевого этикета.



В целях формирования здорового образа жизни проводятся занятия с детьми старшего дошкольного возраста на темы: «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Здоровая пища», «Съедобные и несъедобные грибы», «Съедобные ягоды и ядовитые растения».

Встреча с интересными людьми с целью раскрытия перед детьми спектра различных видов человеческой деятельности – ознакомление с профессией повара.



Обратите внимание!

- ☐ *В приготовлении детских блюд не рекомендуется использовать пряности и приправы.*
- ☐ *Ребенок не должен есть жаренные, копченые, острые, консервированные продукты.*
- ☐ *Колбасные изделия тоже не лучший вариант.*
- ☐ *Не используйте насыщенные первые мясные и рыбные бульоны. Первую воду слейте, а затем варите дальше.*
- ☐ *Перед употреблением тщательно мойте фрукты и овощи.*
- ☐ *Важно также правильно организовать питание ребенка в выходные и праздничные дни. Желательно, чтобы рацион ребенка в эти дни резко не отличался от обычного питания в дошкольном учреждении. Некоторые родители хотят побаловать ребенка, закармливают его разными деликатесами, сладостями, в результате у малыша могут возникнуть различные расстройства пищеварения, снизиться аппетит, и потом он в детском саду может отказываться от предлагаемого ему питания.*

Когда есть родительская любовь, грамотный уход и правильное питание, ребенок, как правило, растет здоровым и веселым. А что может быть лучше довольного и счастливого малыша?