

**Рациональное питание** – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Основным источником получения энергии – является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

**Суточный расход энергии у ребенка:**

1-3 года – 1540 ккал

4-6 лет – 1970 ккал

7 лет – до 2000 ккал

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

**Правильно организованный режим включает:**

1. Соблюдение времени приема пищи;
2. Правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи. Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

При организации питания необходимо правильно распределить энергетическую ценность пищи. Наиболее целесообразно следующее распределение пищи:

Завтрак – 25 %

Обед – 35 %

Полдник – 15 %

Ужин – 25 %

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому

в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков. Все пищевые продукты, поступающие на пищеблок, имеют сертификаты качества и качественные удостоверения.

Имеется десятидневное перспективное меню, которое обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. При кулинарной обработке пищевых продуктов и овощей соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В рацион питания включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.

#### [Десятидневное меню](#)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ № 158 С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ согласовано с "Роспотребнадзором"

[Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13](#)

### **Уважаемые родители!**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.

Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 07:00-07:30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.