**Организация питания**

Одна из главных задач детского сада № 45 - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

**Принципы организации питания в МДОБУ детский сад комбинированного вида № 45г. Сочи:**

Соответствие нормам и  требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13

* сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
* максимальное разнообразие продуктов и блюд;
* правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
* оптимальный режим питания, формирующий у детей навыки культуры приема пищи;
* соблюдение гигиенических требований к питанию детей (безопасность питания).

**Дети получают 4-разовое питание:**

* завтрак,
* второй завтрак (сок или свежие фрукты),
* обед,
* полдник.

  Основным принципом питания дошкольников нашего сада является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

  Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

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 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.

**Особенности питания ребенка в период адаптации**

Переход ребенка с домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

**Ассортимент основных пищевых продуктов для детей дошкольного возраста**

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

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания детей, вывешивая ежедневное меню.

