Здоровое питание

Основная задача детского сада – формирование у детей приоритета здоровья. Особенно велика в этом роль питания в детском возрасте.

Меню – это перечень всевозможных блюд, кулинарных изделий и напитков, включенных в ежедневный рацион воспитанников ДОУ.

В детском саду разработано меню дневного рациона, которое обеспечивает каждого ребенка жизненно необходимыми пищевыми веществами, в том числе незаменимыми, а также витаминами и микроэлементами.

В целом за день пребывания ребенок получает не менее 80% физиологической нормы питательных веществ. Остальные 20% он дополучает во время домашнего ужина.

Как известно, работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек соблюдает режим питания, т.е. его дробность в течении суток.

Врачи – педиатры рекомендуют дошкольникам не менее 4 приемов пищи в день в одно и тоже время суток. Это позволяет вырабатывать условные рефлексы на время, что в свою очередь обеспечивает готовность организма к приему пищи.

В детском саду суточный объем пищи распределяется следующим образом: 35-40% приходится на обед, 10-15% на полдник , 25% - на завтрак и столько же процентов ,т.е. 25% должно приходится на домашний ужин.

Дети дошкольного возраста очень подвижны, у них ускоренный обмен веществ. Чтобы покрывать их энергетические затраты необходима калорийная пища (1800-2000 ккал). Получаемое ребенком питание покрывает расходуемую им энергию и обеспечивает материал необходимый для роста и развития организма.

Пищевые вещества должны быть сбалансированы между собой, т.е. представлены в определенных соотношениях между белками, жирами и углеводами 1:1:4 или 1:1:3.

Основной принцип питания детей - максимальное разнообразие рациона (мясо, крупы и овощи). Продукты детского питания в ДОУ отмечаются повышенными требованиями к показателям безопасности в соответствии с СаНПиН 2.3.2.1078-01.

Организация питания в ДОУ строится на основе примерного 10-дневного меню, утвержденного заведующей.

Родителям необходимо настойчиво приучать детей к разнообразной пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам из овсяной и гречневой крупы.

Предоставляем разработанное нами и апробированное 10-дневное меню организации питания в детском саду с 10часовым пребыванием детей.