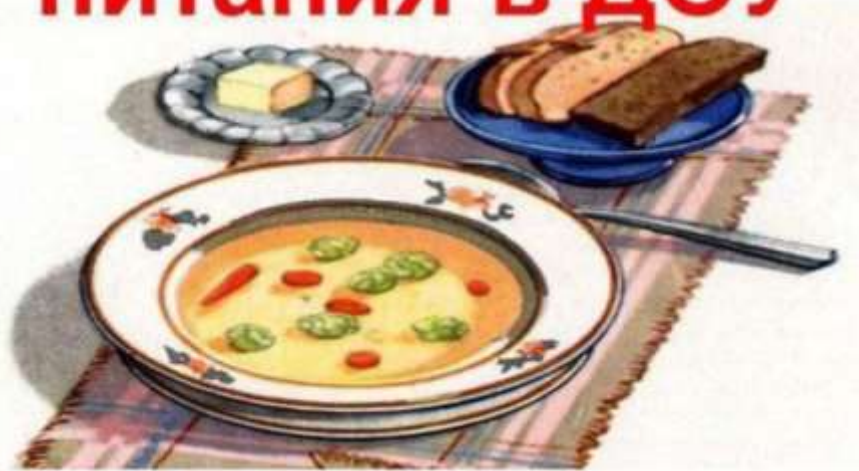


Организация питания в ДОО



Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих

сбалансированность рациона.

- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

- Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Задачи организации питания воспитанников:

- обеспечение воспитанников пищевыми веществами, в том числе незаменимыми, и энергией в соответствии с возрастными физиологическими потребностями в них, с учетом времени пребывания в ДОО и характера осуществляемой деятельности;

- формирование рационального пищевого поведения;

- создание психологически комфортных условий для воспитанников ДОО.

Основные принципы организации питания в нашем учреждении:

- полноценность и сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ;

- соответствие энергетической ценности и рациона энергозатратам ребенка;

- максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона;

- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд;

- объем рациона, режим питания, обстановка, формирующие у детей навыки культуры приема пищи;

- соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность питания);

- обеспечение правильного питьевого режима детей;

- постоянный контроль за правильной организацией питания.



«Формирование культурно-гигиенических навыков за столом»

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются.

Детей младшей группы (3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.



«Кто такие витамины?»
«Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в крошке,
Через дедовы очки — Кто они? Соринки?
Мошки? Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка —
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!
(С. Лосева)

Многие витамины в детском организме выполняют такие функции, которые не свойственны им при попадании в организм взрослого. Это связано с тем, что у растущего ребёнка в теле протекают многие процессы роста и деления систем органов и тканей по функциям, которых не наблюдается у взрослых. Как и многие другие биологические процессы, они требуют наличия разных витаминов.

Среди них:

- Витамин А, крайне необходимый, во-первых, для нормального зрения, во-вторых — для формирования скелета, в-третьих — для регенерации слизистых оболочек, нормального роста детей, развития их лёгких и пищеварительного тракта.
- Витамин В1, который также поддерживает зрение, но в первую очередь обеспечивает нормальное протекание процессов обмена углеводов в организме и поддерживает умственную деятельность. Именно благодаря витамину В1 ребёнок получает из пищи максимум энергии для игр, учёбы и развития.
- Витамин В2, также участвующий в обмене веществ и поддерживающий рост, и хорошее состояние волос, ногтей и кожи.
- Витамин В6, отвечающий за развитие иммунитета ребёнка и нормальное формирование красных кровяных телец. В достаточных количествах витамина В6 нуждается нервная система детей.

- Витамин В9 важен для детей тем, что предупреждает малокровие и отвечает за хорошее состояние кожи. В нём особенно нуждаются больные дети, поскольку он повышает аппетит.
- Витамин В12, важный активатор работы нервной системы и компонент, участвующий в кроветворении.
- Витамин С, являющийся главным защитником ребёнка от неблагоприятных факторов окружающей среды, а также позволяющий тормозить различные аллергические реакции.
- Витамин D, необходимый для развития скелета детей и регуляции количеств магния и кальция в их организме.
- Витамин Е, который обеспечивает нормальную работу нервной, мышечной и кровеносной систем и повышает защитные силы организма.
- Витамин К, обеспечивающий гармоничную работу кровеносной системы.
- Витамин Н, главный источник здоровья кожи.
- Витамин РР, участвующий в процессах обмена веществ и усвоения всех необходимых компонентов пищи: жиров, белков, углеводов, минералов и других витаминов.



Здоровое питание детей.

Наибольшей сбалансированностью и насыщенностью витаминами обладает рацион ребёнка, 40% из которого составляют свежие овощи, ягоды, зелень и фрукты, 20% - крупы и хлебобулочные изделия, 20% - мясные продукты и ещё 20% - молоко и его производные.

Разумеется, это правило актуально только для тех детей, которые уже полностью перешли на взрослый рацион — в возрасте старше трёх лет. До этого процентное содержание разных компонентов может меняться, но важно следить, чтобы ребёнок постоянно получал большое количество свежих растительных продуктов. Помните, что даже выращенное в теплице свежее яблоко содержит больше витаминов, чем большинство витаминных препаратов, а горсть изюма предпочтительнее, чем поливитаминное драже.

Кроме того, в натуральных фруктах и овощах витамины содержатся в комплексе с другими веществами, повышающими их усвояемость и эффективность.

Поэтому если ваш ребёнок регулярно и помногу кушает салаты, фрукты и ягоды, различные сухофрукты и зелень, а тем более не отказывается от молока, то вы можете быть уверены, что необходимую ему порцию витаминов он получает.