

ДОШКОЛЬНИКОЕ ПИТАНИЕ

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно организованное питание в ДОО формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основным принципом питания дошкольников в детском саду является **максимальное разнообразие пищевых рационов**. Включение в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. обеспечивает детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Учреждение обеспечивает сбалансированное 5-ти разовое питание детей, необходимое для нормального роста и развития детей в соответствии с режимом функционирования (12 часов) и санитарными правилами и нормами:

- **завтрак** (20-25% энергетической ценности (калорийности) суточного рациона) - состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.
- **второй завтрак** (5% энергетической ценности (калорийности) суточного рациона) - напиток или сок и (или) свежие фрукты.
- **обед** (30-35% энергетической ценности (калорийности) суточного рациона) - включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).
- **полдник** (10-15% энергетической ценности (калорийности) суточного рациона) - напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, творожные или крупяные запеканки и блюда



- **ужин** (20-25% энергетической ценности (калорийности) суточного рациона) - рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

В три из них обязательно включено горячее блюдо. Интервал между приемами пищи не больше 4 часов, что позволяет улучшить работоспособность и память ребенка.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции.